Operação e manutenção do console P30

Operação e manutenção do console P30

Informações de edição

OPERAÇÃO E MANUTENÇÃO DO CONSOLE P30

P/N 301096-586 rev H

Observação sobre marcas comerciais

Precor, AMT e EFX são marcas comerciais registradas e Preva é uma marca comercial da Precor Incorporated. Outros nomes neste documento podem ser marcas comerciais ou registradas de seus respectivos proprietários.

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, títulos e interesses no software do Preva Business Suite, os materiais impressos que o acompanham, quaisquer cópias do software e todos os dados coletados por meio do Preva Business Suite são de propriedade exclusiva da Precor ou de seus fornecedores, dependendo do caso.

A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto em busca da construção mecânica quanto dos aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Instruções importantes de segurança

Leia todas as informações na documentação fornecida juntamente com seu equipamento de ginástica antes da instalação deste dispositivo, incluindo guias de montagem, guias do usuário e manuais do usuário.

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de treinamentos Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de segurança

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes sobre os recursos de segurança. Leia estas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.

- Certifique-se de que todos os usuários realizaram um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico, especialmente se tiverem pressão arterial alta, alto nível de colesterol ou problemas cardíacos, histórico familiar de alguma das situações anteriores, possuírem mais de 45 anos de idade, tiverem problemas de obesidade, não realizarem exercícios regularmente ou tomarem algum tipo de medicamento.
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação do equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não permita que crianças sem supervisão permaneçam próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimentas e calçados apropriados para exercícios e não utilizem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem remover toda a sujeira ou pedras presas da sola de seus calçados. Devem, também, prender os cabelos compridos.
- Nunca deixe ligado o equipamento que não estiver sendo utilizado. Quando o equipamento não estiver em uso, desconecte-o da fonte de alimentação, antes de limpá-lo e antes de qualquer serviço de manutenção autorizado.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Para as esteiras: não use os recursos de digitação ou navegação na web ao caminhar em velocidades que ultrapassem um **ritmo lento e relaxado**. Sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.
- Para AMT e EFX: sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.
- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes do uso.
- Mantenha o cabo, o adaptador de alimentação opcional e o plugue longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.

- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.
- **ESPAÇAMENTO —** as recomendações de espaçamento mínimo abaixo são baseados em uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e dos regulamentos EN (europeus), como o de 1 de outubro de 2012, para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência:
  - **Esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) de cada lado da esteira e 2 m (78 pol) atrás da máquina.
  - **Outros equipamentos cardiovasculares que não são esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) em, pelo menos, um dos lados e 0,5 m (19,7 pol) atrás ou na frente da máquina.

  Deve ser dada atenção aos requisitos do Americans with Disabilities Act (ADA), EUA, Código 28 CFR (*consultar a Seção 305*). As normas ASTM são voluntárias e podem não refletir os padrões atuais da indústria. A área real para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência é de responsabilidade do estabelecimento. A instalação deve considerar os requisitos de espaço total para o treino em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e as regulamentações local, estadual e federal. As normas e as regulamentações estão sujeitas a alterações a qualquer momento.

  Importante: *essas recomendações de espaçamento devem ser também usadas ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, saídas de calefação e fornos. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.
- Ao usar a esteira, sempre prenda o clipe de segurança em sua roupa antes de começar os exercícios. Não usar o clipe de segurança pode oferecer grande risco de lesão em caso de queda.

- Lembre-se de que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários fatores, incluindo o movimento do usuário, podem afetar a precisão da leitura da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca são destinados apenas para auxiliar o exercício e determinar as tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere equipamentos elétricos em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o equipamento não estiver funcionando adequadamente ou se tiver sido derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problemas, entre em contato com a assistência técnica imediatamente.
- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspecione o equipamento para verificar se há componentes incorretos, desgastados ou soltos e corrija-os, substitua-os ou aperte-os antes de usar.
- Se desejar mover o equipamento, peça ajuda e utilize técnicas de elevação adequadas. Para obter mais informações, consulte o guia de montagem de seu produto.
- Restrições de peso para o equipamento: não use a esteira se você pesar mais de 180 kg. Se você pesar mais de 180 kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.
- Use este equipamento apenas para seu propósito planejado, como descrito neste manual. Não use implementos acessórios não recomendados pela Precor. Tais implementos podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento onde produtos aerosol (spray) estejam em uso ou onde esteja sendo administrado oxigênio.
- Não use em áreas externas.
- Não tente reparar o equipamento sozinho, exceto para seguir as instruções de manutenção contidas no manual do proprietário.
- Nunca solte ou insira objetos dentro de qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de partes móveis.

- Não coloque nada nos corrimãos estacionários, barras de suporte, console de controle ou coberturas. Coloque líquidos, revistas e livros nos receptáculos apropriados.
- Não apoie ou puxe o console em momento algum.

ATENÇÃO: NÃO remova a tampa, ou você pode se ferir com choques elétricos. Leia o guia de montagem e de manutenção antes de operar. Não há peças internas que o usuário possa reparar. Entre em contato com o Suporte ao Cliente se o equipamento precisar de reparo. Uso apenas com energia monofásica AC.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North American Markets only: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: esteiras de 120 V e 240 V

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações da NEC (Código Elétrico Nacional) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Você deve ter recebido um cabo de alimentação que atende os requisitos do código de energia elétrica local junto com o equipamento. As esteiras da Precor devem ser conectadas a um circuito de ramal individual de 20 amp que pode ser compartilhado apenas com um Personal Viewing System (PVS). Se precisar de mais ajuda com as conexões de energia, entre em contato com seu representante autorizado Precor.

Importante: *um circuito de ramal individual proporcionar um condutor quente e outro neutro para um receptáculo. Os condutores não podem ser ligados em circuito, encadeados ou conectados a outros condutores. O circuito deve ser aterrado conforme as orientações NEC ou códigos locais de eletricidade.*

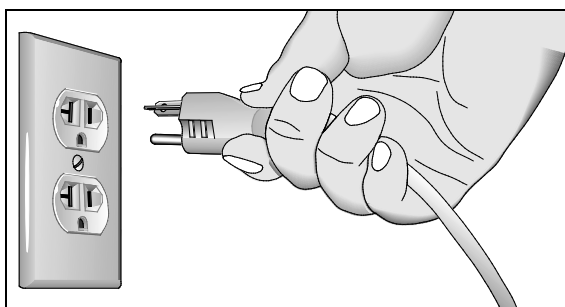



Figura 1: Plugue de alimentação de 120 V, 20 A

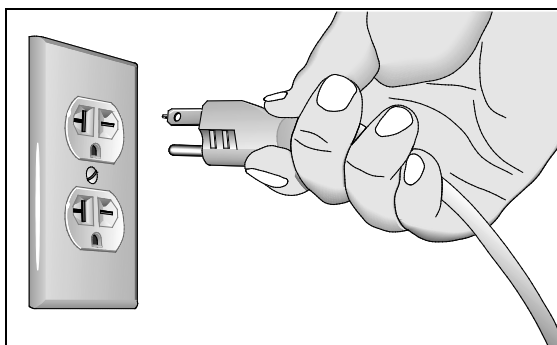



Figura 2: Plugue de alimentação de 240 V, 20 A

Recomendações elétricas: todos os equipamentos, exceto esteiras

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações do Código Elétrico Nacional (NEC, National Electric Code) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Para equipamentos com o console P80 ou a tela do Personal Viewing System (PVS), é necessária uma conexão de alimentação separada. Para circuitos secundários de 20 A, até 10 telas podem ser conectadas. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos conectados, o número de telas deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos de alimentação divisores comuns com plugues IEC-320 C13 e C14 têm capacidade máxima recomendada de cinco telas.

Figura 3: Conectores IEC-320 C13 e C14

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em **www.precor.com**.

Índice

Capítulo 1

Primeiros passos

O console P30 oferece a administradores a capacidade de definir padrões que atendam suas necessidades específicas. Essas configurações incluem idioma, unidades de medida e definição de um tempo máximo permitido de treinamento para todos os equipamentos.

Ativação do console para equipamentos com alimentação própria

Os equipamentos Precor possuem alimentação própria ou são alimentados externamente usando um adaptador de alimentação opcional. Equipamentos com alimentação própria exigem que o usuário comece a se exercitar para iniciar o console. Esta seção oferece mais detalhes sobre como fornecer alimentação a equipamentos.

Ativação do console para equipamentos com alimentação própria

Em equipamentos com alimentação própria, quando o usuário começa a se exercitar, o console é inicializado e exibe a tela Welcome (Bem-vindo). Uma velocidade mínima de movimento deverá ser mantida para o banner de boas-vindas ser exibido. As palavras PEDALE MAIS RÁPIDO (ou uma mensagem equivalente dependendo do tipo do equipamento) serão exibidas na tela quando a velocidade do movimento ficar abaixo dos requisitos mínimos.

O equipamento economiza carga da bateria entrando em um modo de desligamento. Se o usuário não mantiver a frequência mínima de movimento, inicia-se um processo de desligamento de 30 segundos.

Nesse modo, o console exibe um indicador de contagem regressiva e ignora teclas pressionadas. Se nenhum movimento for detectado ou se a frequência de movimento permanecer abaixo do limite mínimo, o indicador mudará e a contagem regressiva continuará.

Observação: o usuário pode retomar o treinamento antes de o período de contagem regressiva terminar, e o exercício continuará a partir do ponto em que foi pausado.

Utilização opcional do adaptador de alimentação

Um adaptador de alimentação CA opcional oferece alimentação constante para o equipamento. Esse adaptador permite a alteração de configurações sem a necessidade de pedalar o equipamento. Para adquirir o adaptador de alimentação, entre em contato com um representante de vendas.

Se adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, você também deverá adquirir o kit do cabo interno. O kit vem com o cabo, o suporte e os fixadores que conectam o adaptador à placa inferior dos componentes eletrônicos.

ATENÇÃO: o kit do cabo interno deve ser instalado pela equipe de manutenção autorizada. Não tente instalar sozinho, pois isso poderá anular a Garantia Limitada da Precor. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Importante: *se o equipamento incluir o console P80, o adaptador de alimentação opcional e o kit do cabo interno deverão ser instalados para fornecer alimentação contínua à unidade base e suportar sua bateria interna.*

Após instalar o kit, conecte o adaptador ao equipamento. Conecte a extremidade oposta à fonte de alimentação apropriada para o seu equipamento (120V ou 240V). Verifique as instruções de segurança encontradas no início deste manual antes de utilizar o adaptador de alimentação elétrica.

ATENÇÃO: quando o adaptador opcional estiver em uso, verifique se o cabo de alimentação elétrica gera riscos à segurança. Mantenha-o longe de lugares de circulação de pessoas e de peças móveis. Se o cabo de alimentação ou o módulo de conversão de energia elétrica forem danificados, eles deverão ser substituídos.

O console de controle funciona de forma diferente quando o adaptador de alimentação elétrica está conectado. Como o adaptador de alimentação fornece uma fonte constante de energia, o usuário pode parar por períodos curtos de tempo sem ter que iniciar os procedimentos de desligamento. Quando o limite de tempo de pausa expira e o usuário não retoma o exercício, o visor retorna à tela Welcome (Bem-vindo). O tempo de pausa padrão é de 30 segundos para todos os equipamentos de fitness. Consulte o manual de seu console de controle para obter instruções sobre como definir ou alterar o limite de tempo de pausa.

Identificação das partes do console

A figura a seguir oferece informações sobre as teclas do console. O número e as ações das teclas do console podem ser ligeiramente diferentes dependendo do tipo do equipamento.

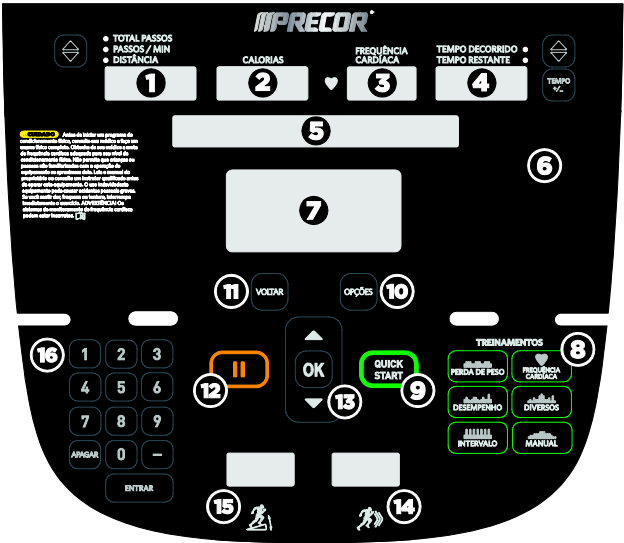



Figura 4: Teclas do console P30

Tabela 1. Partes do console

Número	Nome da peça	Detalhes
1	Velocidade média Ritmo Distância	Use as setas ▲ ou ▼ para alterar qual item se quer exibir.
2	Calorias	Exibe o número de calorias que foram queimadas.
3	Frequência cardíaca	Exibe sua frequência cardíaca.

Número	Nome da peça	Detalhes
❹	Tempo decorrido Tempo restante	Use as setas ▲ ou ▼ para alterar como o tempo é exibido.
❺	Mostrador de texto superior	Exibe informações para orientar o usuário.
❻	• Muscle Monitor — EFX	• O Muscle Monitor exibe os músculos usados para executar aquele treinamento.
	• Comprimento do passo — AMT	• O comprimento do passo descreve o comprimento de seus passos durante um treino.
	• Ritmo por minuto — Stepper	• O ritmo por minuto exibe o número de metros, pés ou passos que um usuário caminhou durante um treinamento.
	• <em branco> — bicicleta, esteira	
❼	Mostrador inferior	Exibe informações gráficas sobre o andamento de seu treinamento.
❽	Treinamentos	Pressione para percorrer pelos treinamentos disponíveis em um dos seis grupos abaixo: • Manual • Frequência cardíaca • Intervalo • Perda de peso • Diversos • Desempenho • Para detalhes sobre treinamentos específicos disponíveis, consulte *Treinamentos*.
❾	Quick Start	Pressione para começar a se exercitar.

Número	Nome da peça	Detalhes
10	Opção	• Pressione para entrar em Metas, Idioma, Peso, Idade e informação de meta de frequência cardíaca ou para selecionar mais opções. • Pressione **Mais medidas** para visualizar mais informações de medição. Medidas: • Percentual concluído • Tempo na zona • Tempo restante do segmento • Velocidade média • Ritmo — somente esteira • Calorias por minuto • Calorias por hora • WATTS • METTS • Meta fc • FC média • Elevações — somente esteira e stepper • Comprimento do passo — somente AMT • Mostrar tudo • DESLIGADO
11	Voltar	Retorna o usuário à tela anterior.
12	Pausa	**Para as esteiras:** pausa a esteira durante um treinamento. **Para equipamento autoalimentado:** funciona como uma chave de reinício. Pressioná-lo interrompe o programa de treinamentos e exibe o resumo do treinamento.
13	Setas OK e para cima/para baixo	Use para navegar pelas opções e configurações.

Número	Nome da peça	Detalhes
14	Indicador de velocidade ou de intensidade	AMT, AMT com Open Stride™, bicicleta, esteira, EFX (simples) e EFX (dupla)
15	Indicador de inclinação ou indicador de resistência	Esteira, EFX (dupla), stepper e AMT com Open Stride™
16	Teclado numérico	Use para digite as informações numéricas como idade, peso, números dos canais e senhas. Pressione **Apagar** para excluir os números digitados. Pressione **Entrar** após ter digitado os números neste teclado numérico.
17	Conector de áudio (Para consoles com opção de mídia)	Conecte fones de ouvido para escutar áudio.
18	Carregador de dispositivo móvel	Porta USB para carregar dispositivos durante o uso do equipamento.

Capítulo 2

Configuração do console

Use o modo System (Sistema) para definir as configurações de maneira que beneficiem os usuários e a academia. O menu System (Sistema) pode ser visualizado somente por administradores e técnicos de manutenção registrados. Alterações feitas nessas configurações são salvas no equipamento de fitness.

As categorias em Configurações do sistema são:

- Configurações da academia
- Visor informativo

Configurações do sistema

Os recursos de configuração do sistema permanecem ocultos para clientes da academia e podem ser acessados somente usando combinações especiais de teclas. Para visualizar as configurações do sistema, o equipamento deverá estar no estado Welcome (Bem-vindo), exibindo o banner de boas-vindas. Para acessar o banner de boas-vindas, você deverá ligar o equipamento. Para equipamentos com alimentação própria, use o adaptador de alimentação opcional, caso contrário, precisará manter a velocidade mínima de movimento. Para obter mais informações sobre equipamentos com alimentação própria, consulte *Ativação do console para equipamentos com alimentação própria*.

O equipamento permanece no estado Welcome (Bem-vindo) quando está ligado, mas não está em uso. Isso significa que não há sessão de exercícios, inserção de dados ou operação de diagnóstico em andamento.

Quando o equipamento está no estado Welcome (Bem-vindo):

- **PRECOR** é exibido no visor de texto inferior. **SELECIONE UM TREINAMENTO OU PRESSIONE QUICKSTART PARA COMEÇAR** é exibido no visor de texto superior.
- O sinal da frequência cardíaca é o único segmento ativado.
- Em esteiras, a lona não está em movimento e o motor do elevador está desligado.

Observação: em equipamentos com alimentação própria, o console inicializa quando você começa a se exercitar. Você deverá manter uma velocidade mínima de movimento para que o banner de boas-vindas seja exibido.

As alterações feitas no modo System Settings (Configurações do sistema) tornam-se as configurações padrão quando o visor exibe novamente o banner de boas-vindas.

ATENÇÃO: se você alterar a unidade de medida de exibição em esteiras, verifique se a configuração de velocidade está correta.

Para visualizar as configurações de Parâmetros da academia:

1. No banner de boas-vindas, pressione **Pausa**.

2. Pressione as seguintes teclas numéricas na sequência para inserir a senha:

   5 6 5 1 5 6 5

3. Pressione **OK**.

   O banner Set Club Parameters (Definir parâmetros da academia) será exibido.

Tabela 2. Teclas de navegação para os modos de configuração do sistema

Tecla	Função
▲ ou ▼	Oriente você no menu configurações e nas seleções.
OK	Seleciona uma seleção de menu.
VOLTAR	Volta para o nível de menu anterior sem salvar as alterações.
PAUSA	Sai do modo System Settings (Configurações do sistema) e volta para o banner de boas-vindas.

Ajuste de valores de parâmetros da academia

Use estas informações para personalizar o equipamento de acordo com sua configuração.

“Safety code” (Código de segurança, somente esteira)

Faixa de valor: Habilitado ou Desabilitado

(Padrão: Desabilitado)

Quando o equipamento é enviado da fábrica, o recurso de proteção do código de segurança está desabilitado. Se você habilitar o código de segurança, seus usuários precisarão digitar um número de quatro algarismos para iniciar a sessão de exercícios e dar partida na correia de acionamento. O código é **1 2 3 4**.

“Select Language” (Selecionar idioma, todos os equipamentos)

Faixa de valor: English (inglês), Deutsch (alemão), Español (espanhol), Français (francês), Nederlands (holandês), português, Русский (Russo), Italiano e ニホンゴ (japonês).

(Padrão: English)

Selecione o idioma preferencial para o mostrador do console.

Nota: os avisos de programação não são afetados pela seleção do idioma. Os avisos desta seção continuam exibidos em inglês. Além disso, nos valores disponíveis para este parâmetro, marcas diacríticas são mostradas somente para russo e japonês.

“Select Units” (Selecionar unidades, todos os equipamentos)

Faixa de valor: U.S. (Imperial) ou Metric (Métrico)

(Padrão: U.S. [Imperial])

O equipamento pode exibir medidas em padrão métrico ou imperial.

Importante: *se você alterar a unidade de medida em uma esteira, verifique a configuração de velocidade para ver se está correta.*

“Set Max Workout Time” (Definir o tempo máximo de treino, todos os equipamentos)

Faixa de valor: 1 a 240 minutos

(Padrão: 60 minutos)

Você pode definir um tempo máximo de treino por sessão. Escolha um limite de tempo entre 1 e 240 minutos ou selecione **SEM LIMITE** se você não deseja definir um tempo limite. Por exemplo, se você definir o limite de tempo em 20 minutos, os usuários só podem inserir um tempo de treino entre 1 e 20 minutos.

Selecione **Sem limite** se você não deseja definir um tempo limite.

Nota: os Programas de Desempenho Militar não serão concluídos se o tempo máximo de exercício for inferior a 40 minutos. Defina o tempo máximo em 40 minutos ou mais caso tenha habilitado esses programas de desempenho.

“Set Max Pause Time” (Definir o tempo máximo de pausa, todos os equipamentos)

Faixa de valor: 1 a 120 segundos

(Padrão: 120 segundos)

Esta configuração limita o tempo em que o equipamento permanecerá em uma faixa de pausa durante um treino, antes de zerar.

Nota: o adaptador opcional de alimentação deve ser conectado no equipamento com ligação automática para estabelecer um limite definitivo de tempo de pausa. Se o adaptador opcional de alimentação não estiver conectado e a taxa de movimento cair abaixo dos requisitos mínimos, o equipamento inicia o desligamento em 30 segundos, eliminando efetivamente o modo de pausa.

“Set Cool Down Time” (Definir tempo de desaceleração, todos os equipamentos)

Faixa de valor: 0 a 5 minutos

(Padrão: 5 minutos)

Selecione o período máximo de tempo em que o equipamento permanecerá no modo de desaceleração. O tempo de desaceleração é o período de tempo após a conclusão de um programa em que o usuário se exercita a uma taxa reduzida.

“Creating a Custom Workout” (Criar um treinamento personalizado)

Faixa de valor: ON (Ligado) ou OFF (Desligado)

(Valor padrão: OFF)

Crie um programa personalizado para seu treinamento.

Nota: essa opção não está disponível em todos os equipamentos.

Para criar um programa personalizado:

1. Em **SET CUSTOM PROGRAM (DEFINIR PROGRAMA PERSONALIZADO)**, pressione **OK**.

   O perfil do programa é exibido no visor e uma coluna piscante indica seu ponto de partida.
2. Pressione a tecla de seta para baixo no teclado de navegação para selecionar a coluna que você quer modificar.
3. Para modificar a altura da coluna, consulte a tabela abaixo.

Tabela 3. Teclas de programa personalizadas

Equipamento	Nome da tecla	Descrição
Esteira	INCLINAÇÃO	Altera a altura da coluna e afeta a inclinação para o Programa personalizado.
EFX (somente 835)	INCLINAÇÃO	Altera a altura da coluna e afeta a inclinação da rampa para o Programa personalizado.
Bicicleta	RESISTÊNCIA	Altera a altura da coluna e afeta a resistência do pedal para o Programa personalizado.
Stepper	RESISTÊNCIA	Altera a altura da coluna e afeta a resistência do passo para o Programa personalizado.

4. Quando você tiver definido a altura da coluna, pressione a tecla de seta para baixo no teclado de navegação para se mover para a próxima coluna. É possível pressionar a tecla de seta para cima para voltar às colunas anteriores.
5. Continue ajustando o perfil para cada coluna.

   Nota: dois programas personalizados estão disponíveis na esteira. Alguns produtos Precor incluem apenas um programa personalizado. O cursor indica qual você acessou. Para selecionar um segundo programa personalizado (somente esteira), pressione a tecla de seta para baixo no teclado de navegação antes de pressionar **OK** no passo 6.

   O valor padrão de Ajustar o Programa personalizado 2 é **Desabilitado**.
6. Ao terminar de criar seu programa, pressione **OK** para salvar o perfil do programa e voltar à faixa de boas-vindas. Pressione **VOLTAR** para sair desse ajuste sem salvar suas modificações no perfil personalizado.

"Set Speed Limit" (Definir limite de velocidade, somente esteira)

Faixa de valor: 0,8–25,4 km/h

(Valor padrão: 12 mi/h ou 20 km/h)

Esta configuração limita a velocidade com que a correia de acionamento se move e, consequentemente, o número de configurações de velocidade disponíveis para o usuário. Use-a para definir a velocidade máxima que um usuário pode inserir ao usar o equipamento.

A velocidade é exibida em quilômetros por hora (km/h) ou milhas por hora (mph), dependendo das unidades de medida (padrão métrico ou imperial) selecionadas anteriormente.

"Set Incline Limit" (Definir limite de inclinação, somente esteira)

Faixa de valor: toda a faixa de graduação do equipamento

(Valor padrão: graduação máxima possível)

Ajuste o percentual máximo de inclinação que um usuário pode inserir ao usar o equipamento.

"Hidden Programs" (Programas ocultos, somente esteira)

Faixa de valor: "Show Programs" (Exibir treinamentos) ou "Hide Programs" (Ocultar treinamentos)

(Padrão: "Hide Programs", Ocultar treinamentos)

Quando definido como **Show Programs** (Exibir treinamentos), todos os Programas de Desempenho estarão disponíveis para um usuário pela tecla de DESEMPENHO. Esses programas são: teste de fitness Gerkin, USAF PRT, NAVY PRT, ARMY PFT, USMC PFT e Federal Law Enforcement PEB.

Se estiver configurado como **HIDE PROGRAMS** (Ocultar treinamentos) quando o usuário pressionar **DESEMPENHO**, a mensagem **TREINAMENTO NÃO DISPONÍVEL** percorrerá o mostrador de texto superior.

"Set Resistance Range" (Definir faixa de resistência, somente bicicleta)

Faixa de valor: High (Alta), Medium (Média) ou Low (Baixa)

(Padrão: High [Alta])

Você pode definir uma resistência básica baixa, média ou alta nas bicicletas reclinadas ou retas. Há 25 níveis de resistência dentro de cada configuração básica, mas esta afeta a faixa geral de resistência. As seguintes faixas estão disponíveis:

- Alta: fornece uma faixa de resistência completa.
- Média: fornece aproximadamente dois terços da resistência disponível na configuração do grupo alto.
- Baixa: fornece aproximadamente um terço da resistência disponível na configuração do grupo alto.

Ajuste o Nível Automático de CrossRamp (somente EFX Dual)

Faixa de valor: 0 a 20

(Padrão: 10)

Use esta configuração para selecionar uma inclinação específica da rampa de modo que o EFX retorne automaticamente para aquela inclinação no final de uma sessão de treino.

Exibição dos mostradores de informações

As configurações do mostrador de informações são valores que fornecem a você as informações sobre o equipamento. Os tipos de informação contidos neste grupo de configurações abrangem um registro de eventos, números de série do software e do equipamento e informações de uso.

Para exibir as configurações do sistema:

1. Na faixa de boas-vindas, pressione **Pausa**.

2. Pressione as seguintes teclas numéricas em sequência para inserir a senha:

   6 5

3. Pressione **Entrar**.

Use a tabela abaixo para configurar valores personalizados no mostrador de informações.

Tabela 4. Valores dos mostradores de informações

Produto	Valor	Informações fornecidas
Todos	ODOMETER (Odômetro)	O valor do odômetro faz a correlação com o tipo de equipamento e o padrão de unidades, sistema imperial ou métrico, selecionados nos programas. • Esteira e AMT: exibe o número de quilômetros ou milhas cumulativas registrados até a data atual. Além disso, o AMT exibe o número de passos verticais. • EFX: exibe o número do total de passos registrados até a data. • Bicicleta: exibe o número do total de revoluções registradas até a data. • Stepper: elxibe o número de andares subidos.

<table>
<tr><th>Produto</th><th>Valor</th><th>Informações fornecidas</th></tr>
<tr><td>AMT</td><td>BELT USAGE (Uso da correia)</td><td>Belt Stride Count (controla o número de passos no equipamento): controla o número de passos no equipamento.
Stride Count Reset (contagem de redefinições de passadas): o zeramento aumenta em um cada vez que um zeramento é realizado.
Odometer at Last Reset (odômetro na ultima redefinição): registra a leitura do odômetro no momento em que a correia foi trocada. O odômetro do equipamento continua avançando a contagem depois da troca da correia.</td></tr>
<tr><td>Todos</td><td>HOUR METER (HORÍMETRO)</td><td>Exibe a quantidade de horas que o equipamento esteve em uso.
O equipamento controla os minutos transcorridos, mas o valor que aparece é ajustado para a próxima hora cheia.</td></tr>
<tr><td>Esteira</td><td>BELT RATING (AVALIAÇÃO DA CORREIA)</td><td>Número de 0 a 10, que indica a condição da correia da esteira. Se a avaliação atual for 0 ou 1, a correia deve ser substituída.

Nota: caso tenha acabado de substituir a correia da esteira, pressione e mantenha pressionadas a tecla Quick Start (Partida rápida) enquanto a Avaliação da correia estiver visível para reinicializar a avaliação para 10.</td></tr>
</table>

Produto	Valor	Informações fornecidas
Todos	UPPER BOOT SW PART NUMBER (NÚMERO DA PEÇA DO SW DA PLACA SUPERIOR)	Número da peça e versão do software aplicativo da placa superior
Todos	UPPER BASE SW PART NUMBER (NÚMERO DA PEÇA DO SW DA BASE SUPERIOR)	Versão do software aplicativo da base superior
Todos	LOWER BASE SW PART NUMBER (NÚMERO DA PEÇA DO SW DA BASE INFERIOR)	Versão do software aplicativo da base inferior
Todos	METRICS BOARD (PLACA DE MEDIDAS)	Número do software na placa de medidas
AMT	STRIDE DIAL SW PART NUMBER (NÚMERO DA PEÇA DO SW DO STRID DIAL)	Número do software Stride Dial
Todos	SERIAL NUMBER (NÚMERO DE SÉRIE)	Usado para definir o modelo e o tipo exato do equipamento
Todos	USAGE LOG (REGISTRO DE USO)	• O número de vezes que cada programa foi usado e exibe os minutos cumulativos associados. • Útil ao determinar as preferências do usuário na seleção do programa.
Todos	EVENT LOG (REGISTRO DE EVENTOS)	Exibe todos os códigos de eventos que possam ter sido detectados pelo software. Para obter mais informações, consulte o *Registro de eventos.*

Registro de eventos

Este registro mantém um máximo de 30 eventos. Depois que o registro alcança 30 eventos, os eventos mais antigos são apagados para dar lugar aos mais novos. Para apagar um evento do registro, mantenha pressionada a tecla **Quick Start** (partida rápida) enquanto o evento é exibido.

O registro de eventos (às vezes chamado de registro de erros) contém as seguintes informações:

- Número do evento
- Valor do odômetro quando ocorreu o evento
- Valor do horímetro no momento em que ocorreu o evento
- Corrente utilizada pelo motor quando ocorreu o evento (somente esteira)

A tabela abaixo contém uma lista de eventos que são detectados pelo software.

Tabela 5. Números e descrições do registro de eventos

Número do evento	Descrição do evento
00	Evento de localização de memória PCA superior
02	Evento de localização RAM
03	Evento de checksum EEPROM
05	Tecla pressionada no momento da inicialização
09	Evento de teste de memória PCA inferior
10	Frequência de linha fora da faixa aceitável
11	Alimentação de baixa tensão no watchdog (PCA superior)
12	Alimentação de baixa tensão no watchdog (PCA inferior)
13	Ventilador na velocidade incorreta (esteiras de versão 1)
14	Falha no ventilador (PCA inferior)
15	Tensão de entrada de CA muito alta

Número do evento	Descrição do evento
16	Tensão de entrada de CA muito baixa
17	Acionamento térmico do resistor de quebra dinâmica (somente esteira)
18	Interruptor térmico do resistor de quebra dinâmica aberto (somente esteira)
19	Mau funcionamento do corretor de fator de potência (somente esteira)
20	O motor não começará, ou nenhum movimento do motor foi detectado (somente esteiras); excesso de solicitações de potência máxima de alimentação durante um segundo (outro equipamento)
21	Muitas solicitações consecutivas de alimentação máxima
22	Sem pulso de motor na partida
23	Pulsos de motor ausentes após a partida
24	Solicitação de redução de velocidade, mas esta não reduz
25	Erro de hardware de baixa movimentação (somente esteira)
26	Largura de pulso do motor incorreta
27	Muita corrente no motor de acionamento
28	Temperatura muito alta
29	Excesso de corrente de entrada CA
30	Evento de comunicação da placa inferior para placa superior
31	Evento de comunicação incorreta da placa superior para placa inferior
32	Evento de comunicação da placa superior para placa inferior
33	Evento de comunicação incorreta da placa inferior para placa superior
35	Excesso de corrente de entrada CA (instantâneo, somente esteira)
36	Excesso de corrente de entrada CA (mantido/proteção do acionamento do disjuntor; somente esteira)
37	Erro de parada de emergência (somente esteira)
40	Movimento de elevação não detectado

Número do evento	Descrição do evento
42	Valor de posição de elevação fora da faixa
43	Troca para zero não encontrada
44	Movimento de elevação não comandado
45	Elevação para a direção errada
50	Muita corrente de freio (ímã)
53	Impossível ler meta, não foi possível localizar o interruptor de início
54	Pulsos de meta perdidos durante a operação
55	Interruptor de início do freio ativado de modo inesperado
62	Falha do sensor vertical (somente AMT)
70	Troca da correia, placa de controle inferior não lida (somente AMT)
71	Troca da correia, nova placa de controle inferior (somente AMT)
72	Troca da correia, versão desconhecida da placa de controle inferior (somente AMT)
73	Troca da correia, registro da placa de controle inferior com defeito (somente AMT)
74	Troca da correia, console da placa de controle inferior remodelado (somente AMT)
75	Troca da correia, placa de controle inferior remodelada (somente AMT)
76	Troca da correia, a contagem de passos do console é menor que a placa de controle inferior (somente AMT)
77	Troca da correia, a contagem de passos do console é maior que a placa de controle inferior (somente AMT)
78	Advertência de troca da correia (somente AMT)
79	Necessário trocar a correia (somente AMT)
80	Fase A ou B ausente (controle de inclinação; somente esteira)
81	Ausência da fase C (controle de inclinação; somente esteira)
82	Fase A ou B ausente (controle de velocidade; somente esteira)
83	Fase C ausente (controle de velocidade, somente esteira)

Número do evento	Descrição do evento
85	Nenhum resistor de quebra dinâmica detectado, ou resistor de quebra dinâmica detectado como um circuito aberto, no momento de partida (somente esteira)
86	Detectado console antigo com equipamento novo (somente esteira)
87	Novo console instalado em equipamento mais antigo (somente esteira)
88	Temperatura do motor muito alta (somente esteira)

Entrada da ID de usuário com equipamento CSAFE

Este equipamento é totalmente compatível com os protocolos CSAFE. Quando o equipamento estiver conectado a um dispositivo mestre CSAFE, o usuário é avisado para pressionar ENTRAR e iniciar um processo de identificação. A ID de usuário é exibida na forma de cinco zeros e indica o ponto de partida. A tabela a seguir descreve as funções principais do modo CSAFE.

Tabela 6. Teclas de acesso CSAFE

Teclas	Função
Teclado numérico	Use as teclas numéricas para inserir uma ID de usuário. Depois de inserir o número da ID de usuário, pressione **OK** para enviá-la.
APAGAR	Apaga os números individualmente na ID de usuário da direita para a esquerda.
OK	Envia a ID de usuário. **Nota:** a ID de usuário é ignorada quando o usuário inserir cinco zeros. Não é registrada nenhuma estatística de treino.
PAUSA	Volta para a faixa de boas-vindas.

É exibida uma mensagem no mostrador e indica quando a ID de usuário é aceita pelo dispositivo mestre CSAFE. Quando a seleção do programa estiver concluída, o usuário pode começar a exercitar-se.

Capítulo 3

Apresentação do console P30 aos usuários

ATENÇÃO: antes de iniciar um programa de condicionamento físico, consulte seu médico e faça um exame físico completo. Procure aconselhamento médico para saber a frequência cardíaca alvo adequada para seu nível de condicionamento físico.

O console P30 oferece uma tela fácil de seguir e vários programas para ajudar as pessoas a atender suas necessidades de exercício físico.

Importante: *leia as seções a seguir deste guia com os usuários antes de permitir que eles usem o equipamento de fitness:*

- *Instruções importantes sobre segurança*
- *Primeiros passos*
- *Utilização do clip de segurança (somente para esteiras)*

Usando o recurso Touch Heart Rate

Observação: o desempenho da taxa de batimento cardíaco pode variar com base na fisiologia, condicionamento físico, idade, e outros fatores do usuário. Você pode ter leituras erráticas se suas mãos estiverem secas, sujas ou oleosas, ou se a pele em suas palmas for particularmente grossa. Usar loção para mãos também pode causar leituras erráticas. Além disso, assegure-se de que os sensores estejam limpos, para garantir que o contato apropriado possa ser mantido.

Para usar o recurso touch heart rate, coloque a palma de suas mãos diretamente nos sensores de metal de batimento cardíaco, nas barras de apoio do equipamento. Para garantir uma leitura precisa da taxa de batimentos cardíacos, assegure-se de seguir estas dicas:

- Ambas as mãos devem agarrar os sensores para que seus batimentos cardíacos sejam registrados.
- É necessário um tempo mínimo de batidas cardíacas consecutivas (15 a 20 segundos) para que sua taxa seja registrada.
- Ao agarrar os sensores, não os aperte. Segure levemente com a mão em forma de concha. Segurar os controles com força pode prejudicar a leitura.
- Enquanto você se exercita, sua transpiração ajudará a transmitir o sinal de sua taxa de batimentos cardíacos. Se tiver dificuldade em usar os controles manuais para determinar sua taxa de batimento cardíaco, tente os sensores novamente depois, no exercício, para ver se pode obter um sinal da taxa de batimento cardíaco.
- Se o recurso touch heart rate não funcionar para você, a Precor recomenda que você use uma faixa transmissora de peito.

Zonas de destino de frequência cardíaca

Sua frequência cardíaca
200
190
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
80
70
Zona cardiovascular recomendada
Zona de perda de peso recomendada
Alto
Pico
Cardio-vascular
Queima de gordura
Aquecimento
20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75
Sua idade

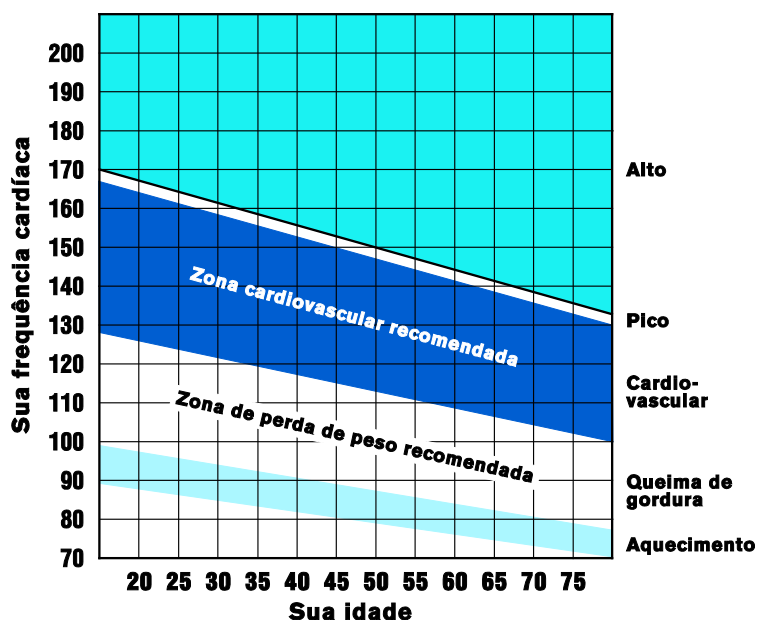



Figura 5: Frequência cardíaca recomendada.

ATENÇÃO: sua frequência cardíaca nunca deve ultrapassar 85% de sua frequência cardíaca máxima aeróbica. É possível calcular sua frequência cardíaca máxima com a seguinte fórmula:

Frequência cardíaca máxima = 207 – (sua idade × 0,67)

Uso de um transmissor com cinta torácica

ADVERTÊNCIA **Os sinais usados pelo transmissor com cinta torácica (ou cinta de frequência cardíaca) podem causar interferência em marca-passos ou outros dispositivos implantados. Consulte seu médico e os fabricantes do transmissor com cinta torácica e do dispositivo implantado antes de usar um transmissor com cinta torácica.**

O uso de um transmissor com cinta torácica durante o treinamento proporciona informações contínuas sobre a frequência cardíaca. Para que o equipamento detecte sua frequência cardíaca, você deve segurar os sensores de toque de frequência cardíaca ou usar um transmissor com cinta torácica enquanto se exercita. Na presença de dados de toque e sem fio, os dados de toque têm precedência e serão exibidos.

Nota: para receber uma leitura precisa, a cinta precisa estar em contato direto com a pele no esterno inferior (bem embaixo da linha do busto, nas mulheres).

Para usar um transmissor com cinta torácica:

1. Umedeça com cuidado a parte de trás da cinta com água da torneira.

   Importante: *não use água deionizada. Ela não tem os minerais e sais apropriados para conduzir os impulsos elétricos.*
2. Ajuste a cinta e aperte-a em torno do tórax. A cinta deve ficar justa mas não apertada.
3. Verifique se a cinta torácica está com o lado direito para cima, atravessa horizontalmente e está centralizada no meio do tórax.
4. Teste a colocação da cinta torácica verificando a função de frequência cardíaca no equipamento. Se uma frequência cardíaca estiver sendo registrada, a colocação de sua cinta está correta. Se o equipamento não registrar uma frequência cardíaca, reajuste a cinta e verifique novamente a função de frequência cardíaca.

Uso da presilha de segurança da esteira

A esteira está equipada com três funções diferentes de parada, que funcionam da seguinte maneira:

Se o usuário...	*A correia da esteira...*	*E o console...*
Puxa a corda conectada à presilha de segurança e aciona a alavanca de reinicialização ❶	Reduz até parar	Exibe as palavras EMPURRE A ALAVANCA DE REINICIALIZAÇÃO. Em alguns modelos de console, uma seta aponta para a alavanca de reinicialização.
Pressiona o botão vermelho STOP ❷	Reduz até parar	Mostra que o treinamento está em pausa.
Ficar fora da correia por um período pré-ajustado	Reduz até parar	Mostra que o treinamento está em pausa.

A alavanca de reinicialização e o botão **STOP** estão localizados imediatamente abaixo do console, como mostrado na figura abaixo. Quando o interruptor é acionado, o botão levanta. A esteira não funciona até que o botão seja recolocado em sua posição normal.

Figura 6: Alavanca de reinicialização

Instrua os usuários sobre a importância de usar a presilha de segurança ao exercitar-se na esteira e demonstre como eles devem prendê-la à roupa, próximo da cintura.

Se a alavanca de reinicialização for acionada durante o exercício, execute as seguintes etapas:

1. Prenda novamente a presilha de segurança, se for necessário.
2. Pressione a alavanca de reinicialização até que ela emita um clique, retornando-a à posição normal.

   Nota: se a alavanca de reinicialização for acionada, todas as informações sobre o treinamento atual serão excluídas.
3. Faça o treinamento desde o começo, reduzindo o tempo conforme necessário para levar em consideração a quantidade de exercícios que já foi concluída.

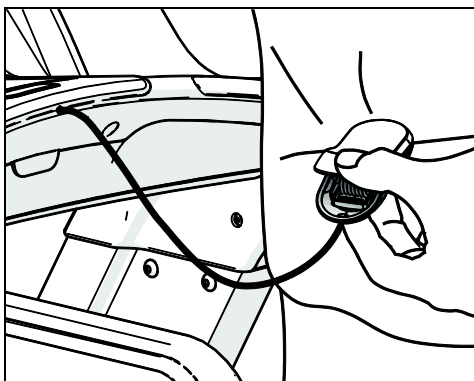



Figura 7: Fixação da presilha de segurança

Dica: a pequena lingueta flexível embaixo da alavanca de reinicialização é projetada para o armazenamento da presilha de segurança. Quando a esteira não estiver em uso, fixe a presilha de segurança à lingueta como mostrado na figura a seguir.

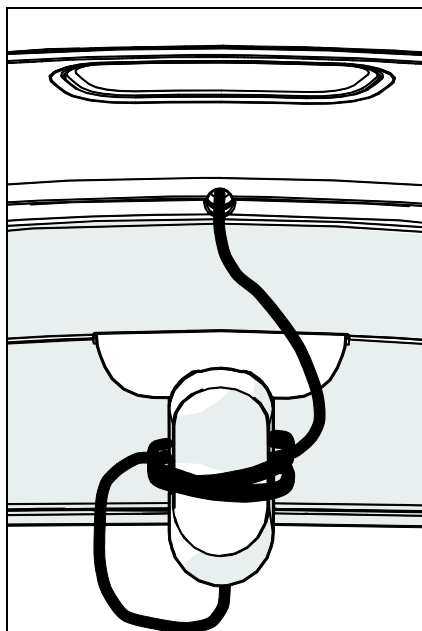



Figura 8: Armazenamento da presilha de segurança

Função Auto Stop™ (Parada automática) da esteira

Importante: *a configuração padrão desse recurso é ligado (ON). Um administrador pode desligar esse recurso nas Configurações do sistema; porém, Precor recomenda mantê-lo ligado (ON).*

O recurso Auto Stop™ (parada automática) é projetada para levar a esteira a uma parada gradual quando ela não estiver em uso. Isso poderia ocorrer se um usuário sair da esteira antes do fim de um treinamento e deixar a esteira funcionando.

Sessenta segundos após iniciar ou reiniciar um treinamento na esteira, o equipamento começa a monitorar a Auto Stop. Se for detectado um usuário, nenhuma mensagem é exibida e o treinamento selecionado continua.

Se não for detectado um usuário após mais 30 segundos, o console exibe a mensagem **NENHUM USUÁRIO DETECTADO; PARANDO EM 10 SEGUNDOS** como notificação da parada pendente. Durante a exibição dessa mensagem, uma contagem regressiva de dez segundos começa. Se um usuário não interromper a contagem regressiva, o correia fará uma parada gradual após a contagem regressiva terminar.

Nota: usuários que pesam mais de 22,7 kg são detectados dentro da velocidade e limites de posição do recurso. Usuários que pesam menos de 22,7 kg não podem ser detectados dependendo de sua velocidade e localização. Sempre esteja atento às instruções do console e os siga para obter o funcionamento apropriado.

Capítulo 4

Início de um treinamento

ATENÇÃO: se estiver usando uma esteira, certifique-se de fixar o clip de segurança em sua roupa antes de iniciar o treinamento.

O equipamento está no estado de boas-vindas quando as palavras **SELECIONE UM TREINAMENTO OU PRESSIONE QUICK START PARA INICIAR** percorrem o mostrador de texto superior e **PRECOR** percorre o mostrador de texto inferior.

Se o equipamento estiver conectado ao CSAFE, as palavras **SELECIONE UM TREINAMENTO, PRESSIONE QUICK START OU ENTER PARA INICIAR** percorrem o mostrador de texto superior.

Se algo mais for exibido na tela, pressione **Pausa** para exibir a faixa de boas-vindas.

A partir desta tela, há duas formas de iniciar um treinamento:

- Pressione **Quick Start™**.

  Esta ação inicia o programa manual. Os cálculos, assim como as calorias usadas, baseiam-se em uma pessoa de 35 anos de idade e 68 kg. É possível concluir um treinamento usando este programa com os valores padrão, ou você pode alterar as configurações do treinamento.
- Pressione uma das teclas de treinamentos predefinidos.

Quando um usuário chega ao limite de tempo do clube durante um treinamento, é exibido na tela o limite de treinamento em minutos antes das palavras **MINUTOS DO LIMITE DE PERIODO DE CLUBE; ENCERRAMENTO DO TREINAMENTO**, no mostrador de texto superior.

Como iniciar um treinamento programado predefinido

Os treinamentos predefinidos são uma excelente forma de personalizar seus treinamentos de acordo com suas metas de condicionamento físico, manter o desafio e acrescentar variedade às suas sessões. Esses treinamentos são organizados nos seguintes grupos:

- Manual
- Frequência cardíaca
- Intervalo
- Perda de peso (Queimador de gordura com steppers)
- Diversos
- Desempenho

O painel frontal do console contém uma tecla para seleção de cada um desses grupos de treinamentos. Para ver os treinamentos incluídos em cada grupo, pressione a tecla do grupo repetidamente. O nome de cada treinamento é exibido no console enquanto você percorre o grupo.

Opções de configuração

As opções de meta, idioma e de unidade podem ser definidas antes de começar um treinamento. Após começar um treinamento ou pressionar Quick Start (partida rápida), também é possível informar a idade, o peso e uma meta de frequência cardíaca.

Nota: após ajustar as opções pessoais, selecione um treinamento e comece a se exercitar ou suas opções retornarão aos valores padrão.

Para escolher uma meta de treinamento antes de começar a se exercitar:

1. Na faixa de boas-vindas, pressione **OPÇÕES**.

   A meta é a primeira opção.
2. Para escolher a opção de Meta, pressione **OK**.

   As opções de meta são: Tempo, Distância e Calorias.
3. Use as setas para cima e para baixo do teclado para aumentar ou reduzir sua meta de tempo, distância ou de calorias.
4. Após informar uma meta, pressione **OK**.
5. Para avançar à próxima categoria de opção, pressione **OPÇÕES** novamente.

Para escolher uma configuração de idioma antes de começar a se exercitar:

1. Na faixa de boas-vindas, pressione **OPÇÕES**.
2. Pressione **OPÇÕES** novamente para escolher a opção Language (idioma) e pressione **OK**.
3. Use as setas para cima e para baixo para navegar pela lista de idiomas disponíveis. Para selecionar um idioma, pressione **OK.**

   As opções de idiomas são: Inglês, Alemão, Espanhol, Francês, Holandês, Português, Rucckijj e Italiano.
4. Para avançar à próxima categoria de opção, pressione as setas **para cima ou para baixo**.

Para escolher uma unidade de medida antes de começar a se exercitar:

1. Na faixa de boas-vindas, pressione **OPÇÕES**.
2. Pressione **OPÇÕES** duas vezes para acessar **UNIDADES**.
3. Use as setas para cima e para baixo para selecionar uma unidade de medida.
4. Após selecionar uma unidade de medida, pressione **OK**.

Definir as opções após ter começado um treinamento

Após selecionar um treinamento ou pressionar Quick Start (partida rápida), é possível informar seu peso, idade e uma meta de frequência cardíaca. O idioma e as configurações de unidades também estão disponíveis.

Para informar sua idade e peso durante um treinamento:

1. Pressione **OPÇÕES**.
2. Peso/idade é a primeira opção. Para escolher essa opção, pressione **OK**.
3. Use as setas para cima e para baixo para aumentar ou diminuir seu peso.
4. Após selecionar seu peso, pressione **OK**.
5. Repita os passos 1 a 4 para informar sua idade.
6. Para avançar à próxima categoria de opção, pressione as setas **para cima ou para baixo**.

   A opção de Meta de frequência cardíaca é exibida.
7. Informe uma meta de frequência cardíaca e pressione **OK**.

   Nesse momento, é possível definir as unidades e o idioma, se não tiver feito isso antes de começar seu treinamento.

Pausa e retomada de uma sessão de exercícios

Quando você interrompe um treino, o equipamento responde de um modo ou de outro, dependendo de como ele foi ligado.

Em pausa (equipamento com alimentação externa)

Quando a sessão entra em pausa, a velocidade da correia é reduzida lentamente até zero ou a resistência é reduzida lentamente ao mínimo. O motor de elevação é desligado, deixando a inclinação ou a CrossRamp na posição em que estavam. A entrada de dados é cancelada.

Quando você pressiona **Em pausa** em todo o equipamento, com exceção da esteira, ele exibe a tela de resumo com as medidas de seu treino. Depois de exibir o resumo, ele retorna à tela de boas-vindas.

Desligamento pendente (equipamento com ligação automática)

Em máquinas com ligação automática, o estado de pausa é equivalente ao estado de desligamento pendente. Quando você para de exercitar-se, o equipamento começa uma contagem regressiva de 30 segundos.

As medidas acumuladas (por exemplo, tempo, passos, distância, calorias) mantêm os valores atuais e não são alteradas. A entrada de dados não pode ser iniciada.

Para reiniciar o programa, comece a exercitar-se novamente. A resistência é reiniciada no valor que estava quando o programa entrou em pausa.

Se o equipamento permanecer inativo por mais de 30 segundos, a alimentação será perdida e o equipamento ignora a tela de resumo do treino.

Para finalizar uma sessão

A desaceleração é um aspecto importante de seu treino porque ajuda a reduzir a rigidez e a dor muscular, retirando o excesso de ácido lático dos músculos utilizados. Além disso, uma desaceleração de três a cinco minutos possibilita que sua frequência cardíaca retorne ao estado normal de repouso.

No final do treino, é exibida uma tela de resumo com sua frequência cardíaca média e suas medidas acumuladas do treino.

Se você executou um programa de exercícios de teste de fitness, uma mensagem inicial apresenta uma pontuação de condicionamento físico.

As próximas duas mensagens exibem a frequência cardíaca média e máxima do usuário durante a sessão. Essas mensagens só são exibidas se os dados de frequência cardíaca foram adquiridos durante a sessão, ou seja, um número válido de frequência cardíaca foi exibido pelo menos uma vez durante a sessão.

O tempo limite do estado de resumo é de dois minutos, provocando o retorno à faixa de boas-vindas. Se a máquina estiver no estado CSAFE concluído, o estado de resumo deve durar no mínimo o tempo limite do CSAFE, normalmente 10 segundos ou menos. Se ele não teve essa duração, antes de retornar à faixa de boas-vindas, a palavra **ZERANDO** é exibida até que o estado de CSAFE concluído se encerre.

Três tipos de métrica são capturados durante um treinamento.

As **Métricas controladas** podem ser configuradas e alteradas. Entre elas, incluem-se:

- Nível de resistência (AMT, EFX, bicicletas)
- Velocidade (esteiras)
- Inclinação (esteiras)
- Passos/minuto (steppers)

As **Métricas de desempenho atual** descrevem a intensidade do treinamento em tempo real. Entre elas, incluem-se:

- Calorias/minuto, Calorias/hora
- Frequência cardíaca
- Velocidade (esteiras, bicicletas)
- Rotações/minuto (bicicletas)
- Strides/Minute (Passos/minuto) (AMT, EFX)

As **Métricas acumuladas** descrevem o desempenho geral durante toda a sessão de exercícios. Entre elas, incluem-se:

- Tempo:
  Modo contagem regressiva
  Modo contagem progressiva
- Calorias
- Distância:
  Média de passos/minuto (AMT, EFX)
  Velocidade média (esteiras, bicicletas)
  Floors (steppers)

Treinamentos

Seu equipamento de fitness inclui uma vasta seleção de treinos que foram cuidadosamente projetados para garantir que você obtém os melhores resultados em todos os treinos.

O corpo humano é extremamente eficiente. Se fizer o mesmo movimento regularmente ao longo de vários dias ou semanas, aprende a fazer esse movimento com cada vez menos esforço. Este processo, chamado *adaptação muscular*, tem uma desvantagem—quanto mais tempo fizer o mesmo treino, menos bem ele fará a você.

Para prevenir a adaptação muscular à medida que treina, experimente diferentes tipos de treinos em dias diferentes. Ao expor seus músculos a novos movimentos, manterá um bom uso de sua energia, promovendo uma perda de peso mais rápida e melhor condicionamento.

Os treinamentos na tabela abaixo estão disponíveis com as unidades equipadas com o console P30.

Tabela 7. Treinamentos do Console P30

Tecla do console	Treina-mento	AMT	EFX 835	EFX 833	Estei-ra	Bici-cleta	Step-per
Perda de peso	Perda de peso/ Queima-dor de gordura	✓	✓	✓		✓	✓
	Treina-mentos aeróbicos				✓		✓

Tecla do console	Treina-mento	AMT	EFX 835	EFX 833	Estei-ra	Bici-cleta	Step-per
Frequência cardíaca	Controle da frequência cardíaca (HRC) básico	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Controle perda de peso persona-lizado				✓		
	Controle fc perda de peso				✓		
Desem-penho	Pista				✓		
	5 km				✓		
	Subida de montanha		✓			✓	
	Exercícios de treina-mento variável		✓	✓			
	Intervalo 1–2	✓					
	Watts alvo					✓	
	Subida constante						✓
	Pirâmide						✓
	Testes de fitness		✓	✓	✓	✓	✓

Tecla do console	Treina-mento	AMT	EFX 835	EFX 833	Estei-ra	Bici-cleta	Step-per
Diversos	Aleatório	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Treina-mentos de corta-mato		✓		✓	✓	
	Treina-mentos para os glúteos		✓	✓	✓		
	Montanha						✓
	Morros suaves						✓
	Treina-mentos personalizados		✓		✓	✓	✓
Intervalo	Intervalo 1–1, 1–2 e 1–3	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Intervalo persona-lizado	✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Intervalo de corpo total		✓				
	Redutores de velocidade						✓
	Degraus						✓
Manual	Manual	✓	✓	✓	✓	✓	✓

A lista a seguir descreve esses treinamentos.

Tecla Perda de peso

Pressionar a tecla **Perda de peso** navega pelos treinamentos projetados para estimular a perda de peso e o condicionamento aeróbico.

Perda de peso

O American College of Sports Medicine® recomenda que os adultos façam pelo menos 30 a 60 minutos de exercício moderadamente intenso, cinco dias por semana. O treinamento físico para perda de peso oferece um desafio aeróbico estruturado e baseado em tempo projetado para ajudá-lo a reverter ou prevenir o ganho de peso.

O tempo total desse treinamento físico é fixado em 28 minutos. Consiste em alternar intervalos de exercício e descanso de quatro minutos. Durante os intervalos de exercício, você pode alterar a resistência a qualquer momento.

Dica de treinamento: para obter os melhores resultados, use um monitor de frequência cardíaca e mantenha uma meta de frequência cardíaca entre 50% e 70% de sua frequência cardíaca máxima.

Nota: este programa é chamado Queimador de gordura com steppers.

Treinamentos aeróbicos

Os treinamentos aeróbicos são projetados para manter seu consumo de oxigênio o mais alto possível, o que melhora seu fitness com o tempo. Os benefícios do condicionamento aeróbico incluem maior capacidade pulmonar e cardíaca, o controle do estresse e uma sensação global de vitalidade.

Dica de treinamento: para o treinamento cardiovascular mais eficaz, evite segurar nos corrimões.

Tecla frequência cardíaca

Pressionar a tecla de Frequência cardíaca repetidamente navega pelos treinamentos de frequência cardíaca controlada (HRC) disponíveis no equipamento. Para usar esses treinamentos, é necessário uma cinta torácica com sensor (recomendado) ou manter o contato com as manoplas com sensores portáteis durante todo o treinamento.

Nota: não é permitido trocar para esses treinamentos durante uma sessão de exercícios.

Frequência cardíaca/controle fc básico

Esse treinamento monitora sua frequência cardíaca para orientá-lo por um programa de intensidade moderada que é ótimo para o condicionamento aeróbico.

Durante o treinamento, sua meta de frequência cardíaca é baseada no seguinte cálculo:

Meta de frequência cardíaca = 70% × (207 - (0,67 × sua idade))

O equipamento ajusta as configurações de intensidade para manter sua meta de frequência cardíaca enquanto você se exercita.

Quando um sinal de frequência cardíaca não é recebido, os visores de medição permanecem em branco. Se isso acontecer, verifique novamente o aperto das mãos na manopla com sensores portáteis ou a colocação de sua cinta torácica.

Dica de treinamento: esse programa oferece um benefício de treinamento para novos usuários e àqueles que estão voltando a se exercitar e aprendendo a manter um nível de esforço moderado e constante durante todo seu treinamento.

Controle perda de peso personalizado

Este treinamento é semelhante ao treinamento de Controle fc básico. Porém, no início do treinamento de Controle perda de peso personalizado, o equipamento pede que você informe suas frequências cardíacas ativa e de recuperação que deseja manter. Enquanto o treinamento avança, o equipamento ajusta os níveis de inclinação para manter sua frequência cardíaca entre os limites ativo e de recuperação especificados. É possível ajustar sua velocidade de marcha ou corrida a qualquer momento.

Nota: esse treinamento dura 28 minutos e sua duração não pode ser ajustada. Ele também está disponível pela tecla **Perda de peso**.

Dica de treinamento: ao selecionar sua frequência cardíaca para suas metas de treinamento pessoais, você pode desafiar seu fitness dentro de uma zona de treinamento eficaz e segura.

Controle fc perda de peso

Nesse treinamento, as configurações de velocidade e inclinação são ajustadas automaticamente para estimular a perda de peso e melhorar a resistência. É permitido ajustar a duração desse treinamento entre 15 minutos e a duração máxima permitida pela academia.

Nota: esse treinamento também está disponível pela tecla **Perda de peso**.

Dica de treinamento: participar de um treinamento focado durante pelo menos 15 minutos por dia pode aumentar seu metabolismo e aumentar sua resistência.

Tecla Desempenho

Pressione a tecla **Desempenho** repetidamente para navegar pelos treinamentos disponíveis que condicionam e testam o desempenho muscular e aeróbico do corpo.

Nota: os operadores podem decidir ocultar treinamentos de desempenho se sentirem que algumas opções podem ser muito difíceis para seus clientes. Se tais treinamentos forem suprimidos e forem os únicos treinamentos disponíveis pela tecla Desempenho, pressionar essa tecla faz com que a mensagem **TREINAMENTO NÃO DISPONÍVEL** seja exibida no mostrador de texto superior. Para revelar os exercícios ocultados, altere o ajuste de Treinamentos ocultos para **Exibir treinamentos** (consulte *Configurações do sistema*).

Pista

Esse treinamento é basicamente idêntico ao treinamento Manual; não há nenhum nível de intensidade pré-ajustado, portanto, é possível ajustar os níveis durante o treinamento. Porém, no lugar do gráfico de intensidade normal, um diagrama que representa uma pista de corrida oval é exibido no visor. Um LED piscante mostra onde você está em sua volta atual e um contador no centro do diagrama oval exibe o número de voltas que você está concluindo no momento. Uma volta é igual a 400 metros.

Dica de treinamento: pressione a tecla **OPÇÕES** e use o contador de **TEMPO RESTANTE DO SEGMENTO** para exibir a quantidade de tempo restante para concluir a volta atual, de acordo com sua velocidade atual.

5 km

Como o nome indica, esse treinamento simula uma corrida ou caminhada de cinco quilômetros. O treinamento começa em uma inclinação pré-programada, mas é possível alterar a inclinação ou a velocidade a qualquer momento.

Dica de treinamento: se quiser reduzir seu tempo total para esse treinamento, comece com uma sessão de teste de desempenho para estabelecer seu “tempo de corrida”. Repita o treinamento de 5 km a cada um ou dois meses para avaliar seu progresso.

Subida de montanha

Esse treinamento simula uma caminhada, corrida ou passeio morro acima em um grau elevado e morro abaixo em um grau menor. Ele envolve uma ampla variedade de grupos musculares ajustando a resistência, CrossRamp ou ambos, para oferecer uma experiência de subida de colinas. É possível alterar essas configurações a qualquer momento e suas modificações afetarão a intensidade do restante de seu treinamento.

Nota: na EFX, o console solicita que você pedale para trás durante parte do treinamento.

Dica de treinamento: incluir treinamentos de subida de colinas em seu programa regular de cardio manterá seus treinamentos variados e ajudará a criar força muscular na parte inferior do corpo.

Exercícios de treinamento variável

Esse treinamento oferece uma verdadeira variedade de treinamento e envolvimento muscular ajustando a resistência e a inclinação continuamente para simular o terreno dinâmico de uma corrida ao ar livre.

O ajuste de CrossRamp é pré-programado em cada um desses treinamentos, mas é possível alterá-lo ou alterar o ajuste de resistência a qualquer momento. Suas alterações são aplicadas aos níveis para o restante de seu treinamento e as colunas no perfil do treinamento exibem os níveis de CrossRamp alterados.

Dica de treinamento: os usuários avançados podem envolver mais completamente seus músculos estabilizadores principais tirando suas mãos das barras de apoio durante todo o treinamento.

Intervalo 1–2

Este treinamento está disponível pela tecla Desempenho somente na AMT. É o mesmo treinamento de intervalo 1–2 que está disponível pela tecla de Intervalo em outros equipamentos (consulte *Intervalo 1–1, 1–2 e 1–3*).

Watts alvo

Esse treinamento faz com que o praticante seja responsável por manter uma saída de potência constante durante toda a sessão de treinamento. A bicicleta variará a resistência conforme necessário para manter o nível de potência constante enquanto você avança em seu treinamento. No início do treinamento, o nível de resistência é estabelecido em 1, mas aumenta até que se esteja produzindo um nível constante de 50 watts. É possível usar o controle de resistência para ajustar essa meta em incrementos de 10 watts.

Nota: e possível ajustar seu nível de meta de potência em qualquer valor múltiplo de 10 entre 30 e 400 watts.

Após alcançar esse nível, a resistência é ajustada para compensar a velocidade na qual você está pedalando: quanto mais rápido pedala, mais baixo cai o nível de resistência.

Dica de treinamento: agende esse programa em um nível de potência leve para o dia posterior a um período de exercício intenso para promover a recuperação e evitar o excesso de treinamento.

Subida constante

O programa de subida constante aumenta lentamente a taxa de passos até culminar no fim do programa. É possível ignorar as configurações de cada coluna. As alterações também aumentam ou diminuem as colunas na porção restante do perfil do programa.

Dica de treinamento: evite se inclinar sobre as barras de apoio para descarregar seu peso corporal e mantenha a postura adequada para aumentar sua queima calórica.

Pirâmide

O treinamento de Pirâmide aumenta lentamente a taxa de passos a um pico e lentamente a diminui para uma taxa de passos mais lenta. Com o aumento na taxa de passos, a resistência é reduzida. A resistência aumenta com a diminuição da taxa de passos. Qualquer aumento ou redução feito em um segmento de treinamento aumentará ou reduzirá todos os segmentos restantes na mesma quantidade.

Dica de treinamento: para obter mais de seu treinamento, realize a maior amplitude de movimento possível em cada passo. Porém, não permita que o pedal bata no topo ou no fundo da faixa.

Testes de fitness

Os testes de fitness avaliam o fitness total de seu corpo quanto a sua capacidade aeróbica. Durante a etapa de aquecimento do teste é possível ajustar suas configurações de resistência iniciais. Depois disso, você realiza uma série de etapas de intensidade crescente. Com base em seu progresso por essas etapas e as alterações em sua frequência cardíaca ao realizá-las, o equipamento calcula sua pontuação de fitness ao final do teste.

Com esteiras, o Teste de Fitness Gerkin compara seu nível de fitness com os padrões oficiais da Associação Internacional de Bombeiros (IAFF). Esse teste é escrito usando o Protocolo Gerkin, que é a base do teste de fitness oficial da IAFF e parte de sua Iniciativa de Fitness e Bem-estar.

O equipamento encerra o teste prematuramente se alguma das seguintes situações acontecerem:

- O equipamento não consegue detectar seu batimento cardíaco.
- Sua frequência cardíaca excede 85% de sua taxa de segurança máxima durante 15 segundos ou mais.
- Sua frequência cardíaca se altera muito rapidamente.
- Você mesmo interromper o teste (pressionando o botão STOP ou puxando a corda da presilha de segurança em uma esteira, ou ao chegar a uma parada em um EFX ou stepper).

Importante: *para os melhores resultados, sente-se e descanse durante pelo menos cinco minutos antes de fazer o teste.*

Dica de treinamento: para ver como seu nível de desempenho melhora com o exercício dentro de algum tempo, tente fazer o teste de fitness o mais rápido possível após começar seu programa de exercícios. Então, ao continuar a se exercitar, faça o teste de fitness de vez em quando e observe seus resultados melhorarem.

As tabelas abaixo mostram como interpretar sua classificação do teste.

Tabela 8. Categorias de pontuação de fitness para mulheres (esteira)

Idade em anos	Fitness baixo	Fitness médio	Fitness alto
20-39	28 ou abaixo	28-34	34 ou acima
40-49	26 ou abaixo	26-32	32 ou acima
50-59	24 ou abaixo	24-29	29 ou acima
60 ou acima	22 ou abaixo	22-27	27 ou acima

Tabela 9. Categorias de pontuação de fitness para homens (esteira)

Idade em anos	Fitness baixo	Fitness médio	Fitness alto
20-39	35 ou abaixo	35-43	43 ou acima
40-49	32 ou abaixo	32-40	40 ou acima
50-59	29 ou abaixo	29-37	37 ou acima
60 ou acima	24 ou abaixo	24-32	32 ou acima

Tabela 10. Categorias de pontuação de fitness para mulheres (EFX/bicicleta/stepper)

Idade em anos	Fitness baixo	Fitness médio	Fitness alto
20-39	28 ou abaixo	28-33	33 ou acima
40-49	26 ou abaixo	26-31	31 ou acima
50-59	24 ou abaixo	24-28	28 ou acima
60 ou acima	22 ou abaixo	22-26	26 ou acima

Tabela 11. Categorias de pontuação de fitness para homens (EFX/bicicleta/stepper)

Idade em anos	Fitness baixo	Fitness médio	Fitness alto
20-39	35 ou abaixo	35-42	42 ou acima
40-49	32 ou abaixo	32-39	39 ou acima
50-59	29 ou abaixo	29-36	36 ou acima
60 ou acima	24 ou abaixo	24-31	31 ou acima

Nota: diversos testes de fitness militares e legais dos Estados Unidos também estão disponíveis nas esteiras e um teste de fitness da Marinha dos Estados Unidos está disponível em alguns modelos EFX. A academia deve ativar esses testes para torná-los acessíveis pela tecla **Desempenho**.

Tecla Diversos

Pressionar a tecla **Diversos** repetidamente navega por um grupo de treinamentos aleatórios, personalizáveis e especializados.

Aleatório

A variedade (tanto para os músculos como para a mente) é o segredo para o sucesso contínuo para cada meta de exercício. O treinamento Aleatório oferece um perfil de treinamento diferente cada vez que é selecionado. Os segmentos de um minuto exibidos no perfil do treinamento mantêm um ajuste de inclinação que é possível ser ignorado.

Dica de treinamento: seu corpo responderá de forma diferente a cada treinamento. O melhor modo de avaliar e quantificar a eficácia de cada sessão de exercício é usar uma cinta torácica ou as manoplas sensíveis ao toque durante suas sessões de treinamento.

Treinamentos de corta-mato

Esses treinamentos simulam uma experiência de corrida ao ar livre. Qualquer aumento ou redução feita em um segmento de treinamento aumenta ou reduz na mesma quantidade todas as “subidas” e “descidas” restantes representadas no visor.

Dica de treinamento: os usuários avançados podem tirar suas mãos das barras de apoio para envolver seus principais músculos estabilizadores mais completamente durante todo o treinamento.

Treinamentos para os glúteos

Glúteos fortes contribuem para uma melhor postura, melhoram a estabilização do quadril e da coluna e reduzem danos às partes inferiores do corpo: quadril, joelhos e tornozelos. Esses treinamentos visam suas coxas e glúteos aumentando gradualmente a intensidade, mas é possível alterar os níveis de intensidade a qualquer momento.

Com modelos EFX, o treinamento solicita que você inverta a direção após 25%, 50% e 75% do tempo total. Nesses momentos, você verá mensagens de texto no console que lhe lembrarão de alterar a direção.

Dica de treinamento: para aumentar sua ativação principal (o esforço despendido por seus músculos do tronco e glúteos) durante seu treinamento, tire suas mãos das manoplas ou corrimões do equipamento ao mesmo tempo em que mantém uma postura ereta.

Montanha

Nesse treinamento, você se exercita por duas etapas longas com aumento e redução de intensidade. O treinamento é semelhante ao treinamento aeróbico, mas permite intervalos mais longos entre as alterações. É possível ajustar a intensidade do treinamento a qualquer momento.

Dica de treinamento: use um monitor de frequência cardíaca para visualizar a intensidade de seu esforço enquanto sobe cada pico.

Morros suaves

Esse programa de condicionamento cardíaco fornece uma taxa de passos elevada. Assim como o programa aeróbico, ele envolve vários picos e vales na taxa de passos; porém, as quedas na intensidade durante os períodos de descanso são menores, resultando em intensidade mais uniforme. É possível ignorar as configurações de cada coluna. As alterações também aumentam ou diminuem as colunas na porção restante do perfil do programa.

Dica de treinamento: evite apoiar nos corrimões (e descarregar seu peso) durante esse treinamento.

Treinamentos personalizados

Esses treinamentos foram definidos pela administração da academia. Para obter mais informações, entre em contato com um membro da equipe da academia.

Tecla Intervalo

Os treinamentos de intervalo ajudam os praticantes a melhorarem a força, a resistência, e o fitness aeróbico e anaeróbico. Eles alternam tiros de atividades curtos de alta intensidade com períodos de recuperação. Pressionar a tecla **Intervalo** repetidamente navega pelos treinamentos de intervalo disponíveis.

Intervalo 1–1, 1–2 e 1–3

O treinamento de intervalo 1–1 é projetado para elevar e abaixar a frequência cardíaca de uma maneira repetida em um período definido pelos usuários, alternando intervalos de exercício e descanso de dois minutos cada um. Do mesmo modo, os treinamentos de intervalo 1–2 e 1–3 alternam dois minutos de descanso com quatro ou seis minutos de treinamento.

Dica de treinamento: você pode personalizar mais seus períodos de descanso e de exercício ajustando as configurações de intensidade a qualquer momento. O equipamento memoriza essas preferências para cada um dos próximos intervalos. (Com modelos EFX, os níveis de intensidade de descanso e exercício não são definidos, portanto, você deve defini-los durante as primeiras etapas de exercício e descanso.) Para um grau de controle adicional, use o treinamento de Intervalo personalizado para também ajustar a duração dos intervalos.

Intervalo personalizado

O treinamento de Intervalo personalizado é semelhante ao treinamento de Intervalo. Porém, antes de começar, é necessário especificar o comprimento dos intervalos de exercício e de descanso. Use as teclas de setas ou o teclado para selecionar uma duração entre 1 e 30 minutos e pressione **OK** para introduzir sua seleção. Depois de informar ambas as durações, seu treinamento começa.

Dica de treinamento: dependendo de seu nível de fitness e metas de treinamento, é possível ajustar seu período de recuperação em apenas um minuto entre os intervalos de exercício. Para os próprios intervalos de exercício, é possível estabelecer qualquer duração entre 1 e 30 minutos. Ao personalizar as proporções de seus intervalos de exercício e de descanso com base em seus objetivos de treinamento individuais, você acelerará seu progresso em direção a suas metas de desempenho.

Treinamento de intervalo de corpo total

Esse treinamento foi criado especificamente para modelos EFX de braços móveis e inclui etapas de exercício e de descanso projetadas para treinar as partes superiores e inferiores de seu corpo em um exercício coordenado. O console exibe instruções sobre como exercitar melhor seus braços e quando pedalar para trás.

Dica de treinamento: empurre e puxe as barras móveis para aumentar o envolvimento da parte superior do corpo e a queima calórica.

Redutores de velocidade

Nesse treinamento de intervalo, os níveis de intensidade das etapas de treinamento variam irregularmente. É possível alterar esses níveis a qualquer momento durante o treinamento.

Dica de treinamento: as alterações irregulares em todas as partes desse treinamento ajudam a evitar a estagnação do treinamento e o tédio no treinamento.

Degraus

O Programa de degraus aumenta e reduz sua taxa de passos por etapas. Em cada etapa, a taxa aumenta gradualmente até um pico e depois cai rapidamente para a taxa inicial. O treinamento então repete esse padrão.

É possível ignorar as configurações de cada segmento do programa. Qualquer aumento ou redução altera todos os segmentos restantes na mesma quantidade.

Dica de treinamento: para aumentar sua ativação principal (o esforço despendido por seus músculos do tronco e glúteos) durante o treinamento, evite segurar nos corrimões.

Tecla Manual

O treinamento disponível pela tecla **Manual** cria motivação ao permitir que você defina e acompanhe seus níveis de esforço durante todas as partes de sua sessão de exercícios.

Dica de treinamento: enquanto avança em seu treinamento, cada segmento do perfil reflete a última alteração feita às configurações de intensidade. Desafie-se ajustando seus parâmetros de treinamento regularmente para melhores resultados.

Capítulo 5

Manutenção

Para manter o equipamento funcionando adequadamente, realize as tarefas menores de manutenção descritas nesta seção nos intervalos sugeridos. A não execução da manutenção no equipamento de acordo com as instruções desta seção pode anular a Garantia Limitada da Precor.

PERIGO **para reduzir o risco de choque elétrico, sempre desconecte o equipamento de sua fonte de alimentação antes de limpá-lo ou de realizar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento usar um adaptador de alimentação opcional, desconecte o adaptador.**

Limpeza do console e da tela

O console exige pouca manutenção após a instalação. A Precor recomenda que você limpe o console antes e depois de cada sessão de exercícios.

Para remover poeira e sujeira do console:

- Passe um pano macio, umedecido com uma solução de 30 partes de água com 1 parte de Simple Green® (para mais informações, visite **www.simplegreen.com**) em todas as superfícies expostas.

  Importante: *não use limpadores com ácido. Fazer isso enfraquecerá a pintura ou os revestimentos, invalidando a Garantia Limitada Precor. Nunca derrube água ou vaporize líquidos diretamente no console ou na tela do console.*
- *É importante evitar usar qualquer corrosivo químico no console ou na tela.*
- *Sempre umedeça o tecido antes de limpar a tela. Vaporize o líquido de limpeza sobre o tecido, não sobre a tela, para que não caiam gotas sobre o console.*
- *Aplique o limpador com um tecido suave que não solte fiapos. Não use tecidos encardidos.*

Verifique e zere a luz de estado ativo (somente esteira)

As esteiras da Série Experience produzidas após junho de 2014 incluem muitas melhoras em projeto, função e usabilidade. Uma dessas melhoras é a luz indicadora de estado na frente da tampa da esteira, o que dá ao proprietário ou ao técnico da academia um modo fácil para verificar a condição da esteira.

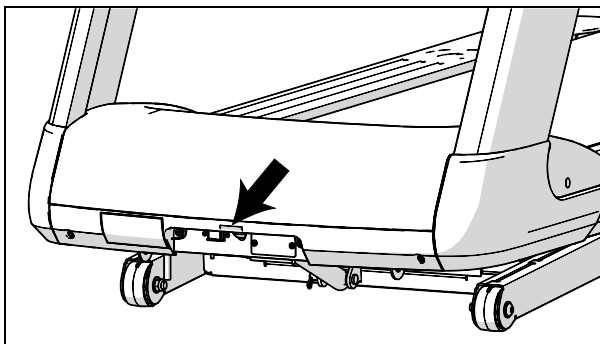



Figura 9: Localização da luz de estado

Tabela 12. Luzes indicativas de estado ativo e seus significados

Luz de estado	Significado	Ação necessária
Azul constante (sem piscar)	A esteira está funcionando normalmente e não é necessária nenhuma manutenção no momento.	Nenhuma.
Azul piscando	É necessário agendar uma manutenção para a esteira (somente para o console P80), ou a correia da esteira precisa ser substituída (exceto para modelos de 230 V).	Realize a manutenção necessária e reinicialize a luz de estado.
Amarelo constante (sem piscar)	A esteira detectou e se recuperou de um erro. Ela ainda pode ser usada, mas algumas funções podem não estar disponíveis.	Consulte o registro de eventos do console para obter mais informações.
Amarelo piscando	A esteira detectou um erro, foi incapaz de se recuperar e ficou fora de operação.	Desligue e ligue novamente a esteira (desligue, aguarde 30 segundos, ligue novamente). Se o erro ocorrer novamente, verifique o registro de eventos do console para obter mais informações e entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor.

***Importante**: entre em contato com a Assistência ao cliente da Precor antes de executar qualquer um dos testes de diagnóstico no menu Validação do hardware.*

Para rever e reinicializar o estado da esteira:

1. Na faixa de boas-vindas, pressione a tecla **Pausa** e digite os seguintes dígitos no teclado:

   5 1 7 6 5 7 6 1
2. Use as teclas de seta para cima e para baixo para percorrer os nomes do menu até que **HARDWARE VALIDATION (VALIDAÇÃO DE HARDWARE)** seja exibido e pressione **OK**.
3. No menu Validação de hardware, use as teclas de seta para cima e para baixo para percorrer as opções do menu até que **LUZ DE ESTADO ATIVO** seja exibido e pressione **OK** novamente.
4. Mantenha pressionada a tecla **Quick Start** até que a luz de estado volte à cor azul constante (sem piscar).
5. Pressione a tecla **Pausa** para voltar à faixa de boas-vindas.

Nota: Se a luz de estado estiver acesa amarela sem piscar, também é possível apagá-la analisando e apagando as entradas no registro de eventos (consulte *Registro de eventos*).

Para ajustar o brilho da luz de estado:

1. Na faixa de boas-vindas, pressione a tecla **Pausa** e digite os seguintes dígitos no teclado:

   5 1 7 6 5 7 6 1

2. Use as teclas de seta para cima e para baixo para percorrer os nomes do menu até que **HARDWARE VALIDATION (VALIDAÇÃO DE HARDWARE)** seja exibido e pressione **OK**.
3. No menu Validação de hardware, use as teclas de seta para cima e para baixo para percorrer as opções do menu até que **BRILHO DA LUZ DE ESTADO ATIVO** seja exibido e pressione **OK** novamente.
4. Navegue pelas configurações disponíveis (**BAIXO**, **MÉDIO** e **ALTO**) para selecionar o nível de brilho desejado e pressione **OK**.

Troca da correia (somente para AMT)

O AMT usa correias para proporcionar o movimento. Essas correias se desgastam com o tempo e precisam ser trocadas.

Quando a contagem de passos da correia chegar em 90 milhões, a mensagem **AS CORREIAS DEVEM SER TROCADAS EM BREVE** é exibida na tela de boas-vindas. Embora seja exibida esta mensagem, o AMT funciona normalmente.

Importante: *se esta mensagem for exibida no AMT, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor para obter ajuda.*

Quando a contagem de passos da correia chegar em 100 milhões (e a correia não tiver sido trocada), a mensagem **É NECESSÁRIA A TROCA DAS CORREIAS** percorre continuamente a tela de boas-vindas. As teclas de entrada não funcionam e o usuário não consegue inserir valores nem começar um treinamento enquanto as correias não forem trocadas. Entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor para agendar uma troca da correia.

Montagem e manutenção de Elliptical Fitness Crosstrainers™

EFX® 885 • EFX® 835 • EFX® 815

Montagem e manutenção de Elliptical Fitness Crosstrainers™

EFX® 885 • EFX® 835 • EFX® 815

Informações de edição

MONTAGEM E MANUTENÇÃO DOS ELLIPTICAL FITNESS CROSSTRAINERS: EFX 885 / 835 / 815

P/N 300711-583 rev. K

Observação sobre marcas comerciais

Aviso de propriedade intelectual

Todos os direitos, títulos e interesses no software do Preva Business Suite, os materiais impressos que o acompanham, quaisquer cópias do software e todos os dados coletados por meio do Preva Business Suite são de propriedade exclusiva da Precor ou de seus fornecedores, dependendo do caso.

A Precor é amplamente reconhecida pelos designs inovadores e premiados de seus equipamentos de ginástica. A Precor pesquisa intensamente patentes nos EUA e no exterior, tanto em busca da construção mecânica quanto dos aspectos visuais dos seus produtos. Qualquer parte que contemple a utilização dos designs dos produtos da Precor está, por meio deste documento, advertida de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos exclusivos uma questão de grave importância. A Precor tomará as medidas legais cabíveis contra toda e qualquer apropriação não autorizada de seus direitos exclusivos.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA 98072-4002
1-800-347-4404

www.precor.com

Instruções importantes de segurança

Leia todas as informações na documentação fornecida juntamente com seu equipamento de ginástica antes da instalação deste dispositivo, incluindo guias de montagem, guias do usuário e manuais do usuário.

Este aparelho (daqui por diante chamado de console) deve ser enviado juntamente com o novo equipamento de treinamentos Precor (daqui por diante chamado de unidade base). Ele não é embalado para venda individual.

ADVERTÊNCIA **para evitar lesões, o console deverá ser fixado firmemente à unidade base seguindo todas as instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser conectado à alimentação CA SOMENTE por meio da fonte de alimentação fornecida. Ele deverá ser ligado somente depois de instalado conforme descrito nas instruções de montagem e instalação enviadas juntamente com a unidade base. O console deve ser usado somente com equipamentos de fitness Precor, não como um dispositivo independente.**

Precauções de segurança

Siga sempre as precauções básicas de segurança ao utilizar este equipamento, para reduzir os riscos de lesão, incêndio ou dano. Outras seções deste manual fornecem mais detalhes sobre os recursos de segurança. Leia estas seções e siga todos os avisos de segurança. Essas precauções incluem os itens a seguir:

- Leia todas as instruções neste guia antes de instalar e usar o equipamento e siga as etiquetas no equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários realizaram um exame médico completo antes de iniciar um programa de condicionamento físico, especialmente se tiverem pressão arterial alta, alto nível de colesterol ou problemas cardíacos, histórico familiar de alguma das situações anteriores, possuírem mais de 45 anos de idade, tiverem problemas de obesidade, não realizarem exercícios regularmente ou tomarem algum tipo de medicamento.
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com a operação do equipamento o utilizem ou fiquem próximas a ele. Não permita que crianças sem supervisão permaneçam próximas ao equipamento.
- Certifique-se de que todos os usuários usem vestimentas e calçados apropriados para exercícios e não utilizem roupas folgadas. Os usuários não devem usar calçados com salto ou solas de couro e devem remover toda a sujeira ou pedras presas da sola de seus calçados. Devem, também, prender os cabelos compridos.
- Nunca deixe ligado o equipamento que não estiver sendo utilizado. Quando o equipamento não estiver em uso, desconecte-o da fonte de alimentação, antes de limpá-lo e antes de qualquer serviço de manutenção autorizado.

  Observação: o adaptador de alimentação opcional é considerado uma fonte de alimentação para equipamentos com alimentação própria.
- Utilize o adaptador de alimentação elétrica fornecido com o equipamento. Conecte o adaptador de alimentação em uma tomada apropriada e aterrada, conforme indicado no equipamento.
- Tome cuidado ao montar ou desmontar o equipamento.
- Para as esteiras: não use os recursos de digitação ou navegação na web ao caminhar em velocidades que ultrapassem um **ritmo lento e relaxado**. Sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.
- Para AMT e EFX: sempre segurando uma barra fixa ao usar os recursos de digitação ou navegação na web.

- Leia, compreenda e teste os procedimentos de parada de emergência antes do uso.
- Mantenha o cabo, o adaptador de alimentação opcional e o plugue longe de superfícies aquecidas.
- Disponha os cabos de alimentação de forma a evitar que sejam pisados, pressionados ou danificados por objetos colocados sobre eles, incluindo o equipamento em si.
- Certifique-se de que o equipamento receba ventilação adequada. Não coloque nada sobre o equipamento. Não utilize o equipamento sobre superfícies acolchoadas que possam bloquear a abertura de ventilação.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana.
- **ESPAÇAMENTO —** as recomendações de espaçamento mínimo abaixo são baseados em uma combinação das normas voluntárias ASTM (EUA) e dos regulamentos EN (europeus), como o de 1 de outubro de 2012, para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência:
  - **Esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) de cada lado da esteira e 2 m (78 pol) atrás da máquina.
  - **Outros equipamentos cardiovasculares que não são esteiras —** no mínimo, 0,5 m (19,7 pol) em, pelo menos, um dos lados e 0,5 m (19,7 pol) atrás ou na frente da máquina.

  Deve ser dada atenção aos requisitos do Americans with Disabilities Act (ADA), EUA, Código 28 CFR (*consultar a Seção 305*). As normas ASTM são voluntárias e podem não refletir os padrões atuais da indústria. A área real para o acesso, a circulação ao redor e a desmontagem de emergência é de responsabilidade do estabelecimento. A instalação deve considerar os requisitos de espaço total para o treino em cada unidade, as normas voluntárias e da indústria e as regulamentações local, estadual e federal. As normas e as regulamentações estão sujeitas a alterações a qualquer momento.

  Importante: *essas recomendações de espaçamento devem ser também usadas ao posicionar equipamentos longe de fontes de calor, como radiadores, saídas de calefação e fornos. Evite temperaturas extremas.*
- Mantenha o equipamento longe de água e umidade. Para evitar choque elétrico ou dano aos componentes eletrônicos, não deixe que nada caia ou seja derramado dentro do equipamento.

- Ao usar a esteira, sempre prenda o clipe de segurança em sua roupa antes de começar os exercícios. Não usar o clipe de segurança pode oferecer grande risco de lesão em caso de queda.
- Lembre-se de que os monitores de frequência cardíaca não são dispositivos médicos. Vários fatores, incluindo o movimento do usuário, podem afetar a precisão da leitura da frequência cardíaca. Os monitores de frequência cardíaca são destinados apenas para auxiliar o exercício e determinar as tendências da frequência cardíaca em geral.
- Não opere equipamentos elétricos em lugares úmidos ou molhados.
- Nunca opere o aparelho se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se o equipamento não estiver funcionando adequadamente ou se tiver sido derrubado, danificado ou exposto à água. Caso ocorra algum desses problemas, entre em contato com a assistência técnica imediatamente.
- Faça a manutenção do equipamento para mantê-lo em boas condições de funcionamento, como descrito na seção *Manutenção* do manual do proprietário. Inspecione o equipamento para verificar se há componentes incorretos, desgastados ou soltos e corrija-os, substitua-os ou aperte-os antes de usar.
- Se desejar mover o equipamento, peça ajuda e utilize técnicas de elevação adequadas. Para obter mais informações, consulte o guia de montagem de seu produto.
- Restrições de peso para o equipamento: não use a esteira se você pesar mais de 180 kg. Se você pesar mais de 180 kg, não corra sobre a esteira. Para todos os outros equipamentos de fitness, o limite de peso é de 160 kg.
- Use este equipamento apenas para seu propósito planejado, como descrito neste manual. Não use implementos acessórios não recomendados pela Precor. Tais implementos podem causar ferimentos.
- Não opere o equipamento onde produtos aerosol (spray) estejam em uso ou onde esteja sendo administrado oxigênio.
- Não use em áreas externas.
- Não tente reparar o equipamento sozinho, exceto para seguir as instruções de manutenção contidas no manual do proprietário.
- Nunca solte ou insira objetos dentro de qualquer abertura. Mantenha as mãos longe de partes móveis.

- Não coloque nada nos corrimãos estacionários, barras de suporte, console de controle ou coberturas. Coloque líquidos, revistas e livros nos receptáculos apropriados.
- Não apoie ou puxe o console em momento algum.

ATENÇÃO: NÃO remova a tampa, ou você pode se ferir com choques elétricos. Leia o guia de montagem e de manutenção antes de operar. Não há peças internas que o usuário possa reparar. Entre em contato com o Suporte ao Cliente se o equipamento precisar de reparo. Uso apenas com energia monofásica AC.

Conscientização dos usuários

Reserve tempo para conscientizar os usuários sobre as Instruções Importantes de Segurança encontradas tanto no *Manual de Referência do Usuário* quanto no *Manual do Proprietário do Produto*. Explique aos clientes de sua academia ou estabelecimento que eles devem observar as seguintes precauções:

- Segure-se em um apoio de mão fixo ou pegador enquanto assume a posição inicial no equipamento.
- Mantenha-se sempre de frente para o console.
- Segure-se com uma das mãos num apoio fixo ou pegador sempre que utilizar a outra mão para operar as teclas do console.

Materiais perigosos e descarte correto

As baterias dentro do equipamento com alimentação própria contêm materiais considerados perigosos para o meio ambiente. As leis federais exigem o descarte correto dessas baterias.

Caso planeje descartar o equipamento, entre em contato com o Atendimento ao cliente da Precor Commercial Products para obter informações sobre a remoção da bateria. Consulte *Assistência técnica*.

Reciclagem e descarte de produtos

Este equipamento deve ser reciclado ou descartado de acordo com os regulamentos locais e nacionais aplicáveis.

Etiquetas de produto, de acordo com a Diretiva Europeia 2002/96/EC relativa ao descarte de equipamento elétrico e eletrônico (WEEE), determinam o procedimento para a devolução e a reciclagem de equipamentos utilizados, conforme aplicação em toda a União Europeia. A etiqueta WEEE indica que o produto não deve ser descartado em lixo comum e sim reciclado no fim da sua vida útil, de acordo com esta instrução.

De acordo com a Diretiva Europeia WEEE, os equipamentos elétricos e eletrônicos (EEE) devem ser coletados separadamente e reutilizados, reciclados ou recuperados ao fim da vida útil. De acordo com o Anexo IX da Diretiva WEEE, usuários de EEE com a etiqueta WEEE não devem descartar um EEE cuja vida útil tenha se esgotado como lixo comum, mas devem utilizar a estrutura de coleta disponível a clientes para devolução, reciclagem e recuperação de WEEE. A participação do cliente é importante para minimizar qualquer possível efeito de um EEE ao meio ambiente e à saúde humana decorrente da possível presença de substâncias perigosas em um EEE. Para a coleta e o tratamento corretos, consulte *Assistência técnica*.

Avisos reguladores para o módulo RFID

Quando equipado com um console de controle conforme descrito neste documento, este equipamento pode incluir um módulo de identificação de radiofrequência (RFID). O módulo RFID foi certificado para operar em temperaturas entre -20°C e 85°C (-4°F e 185°F).

Interferência de radiofrequência (RFI)

O módulo RFID está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

For North American Markets only: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 1999/5/EC R&TTE
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Avisos legais para equipamentos de exercício cardiovascular

As informações legais nesta seção se aplicam ao equipamento de ginástica e seu console de controle.

Aprovações de segurança para equipamento cardiovascular

Os equipamentos Precor foram testados e mantêm conformidade com os seguintes padrões de segurança aplicáveis.

Equipamento tipo cardiovascular:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Aparelhos elétricos domésticos e similares - Segurança)
- EN 957 (Equipamento fixo para treinamento, em conformidade com a classe S/B)

Console P80:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Aparelhos eletrônicos de áudio, vídeo e similares - Segurança)

Interferência de radiofrequência (RFI)

Este equipamento de ginástica Precor está em conformidade com as seguintes normas nacionais que definem limites aceitáveis de interferência de radiofrequência (RFI).

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner’s manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user’s authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Aplicações na Europa

A conformidade com a CE é exigida para as seguintes diretivas:

- Diretiva 2004/108 /EC EMC
- Diretiva 2006/95/EC LVD
- Diretiva 2002/95/EC RoHS

A conformidade com a diretiva foi verificada para os seguintes padrões:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065 (P80 e PVS)

Recomendações elétricas: todos os equipamentos, exceto esteiras

Observação: esta é apenas uma recomendação. Orientações do Código Elétrico Nacional (NEC, National Electric Code) ou os códigos elétricos locais devem ser seguidos.

Para equipamentos com o console P80 ou a tela do Personal Viewing System (PVS), é necessária uma conexão de alimentação separada. Para circuitos secundários de 20 A, até 10 telas podem ser conectadas. Se o circuito secundário possuir outros dispositivos conectados, o número de telas deverá ser reduzido pelo consumo em watts dos outros dispositivos.

Observação: os cabos de alimentação divisores comuns com plugues IEC-320 C13 e C14 têm capacidade máxima recomendada de cinco telas.

Figura 1: Conectores IEC-320 C13 e C14

Assistência técnica

Não tente consertar o equipamento sozinho, salvo nas tarefas de manutenção. Caso algum item esteja faltando, entre em contato com seu representante. Para obter mais informações sobre telefones do atendimento ao cliente ou uma lista de centros de manutenção autorizados Precor, acesse o site da Precor em **www.precor.com**.

Obtenção da documentação atualizada

A documentação atualizada dos produtos Precor está disponível em **www.precor.com/productmanuals**. Você pode consultar o site regularmente para obter informações atualizadas.

Índice

Capítulo 1

Montagem do EFX

ADVERTÊNCIA **Você precisará de assistência de mais duas pessoas para montar esta unidade. *NÃO tente montar a unidade sozinho*.**

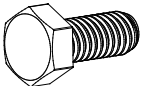
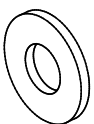
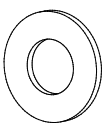
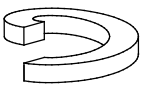
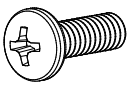
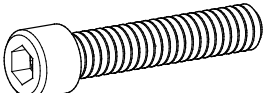
Importante: *as instruções nos procedimentos a seguir são descritas a partir da perspectiva de uma pessoa em pé* ***diretamente em frente ao equipamento*** *(isto é, no lado oposto ao console de controle de uma pessoa usando o aparelho). Estas descrições podem não corresponder aos nomes de certas peças da respectiva lista, já que a nomenclatura dessas peças é feita em relação à parte traseira do equipamento.*

Para preparar o EFX para montagem:

- Abra a caixa e monte os componentes na sequência apresentada neste guia.
- Monte e opere o equipamento em uma superfície sólida e plana, no local onde pretende usá-lo.
- Utilize um carrinho de mão ou carregador para mover a unidade EFX.

  Importante: *não segure a unidade por nenhuma peça plástica para movê-la. As peças plásticas são coberturas não estruturais e não suportam o peso da unidade.*
- Deixe muito espaço ao redor da unidade.
- Monte o equipamento de acordo com as orientações deste manual para evitar o risco de perda da Garantia Limitada Precor.

  Importante: *qualquer dano causado durante a instalação não será coberto pela Garantia Limitada Precor.*

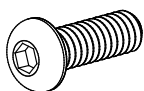
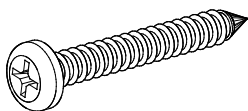
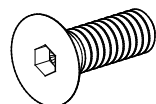
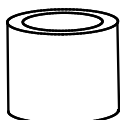
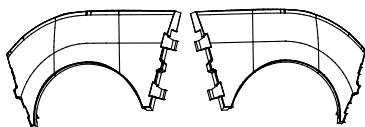
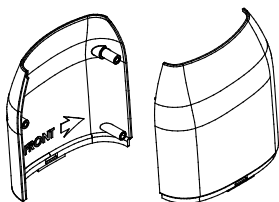
- Comece a instalação de todos os fixadores manualmente e, em seguida, aperte-os parcialmente. Não aperte totalmente os fixadores até que seja orientado a fazê-lo.

  Importante: *ao apertar os parafusos com chave, certifique-se de que a cabeça do fixador esteja paralela à superfície do produto. Caso contrário, pare de apertar para evitar o acavalamento da rosca. Para evitar maiores danos, interrompa o trabalho de montagem e entre em contato com o Atendimento ao cliente.*

Requisitos para instalação

Antes da montagem, verifique se dispõe de todas as ferramentas e ferragens necessárias.

Kit de materiais (fora de escala)

O kit de ferragens enviado com o equipamento contém os fixadores e outros componentes de ferragem mostrados na tabela a seguir. Antes de iniciar a montagem, confira se o seu kit de ferragens está completo. Caso contrário, entre em contato com o Atendimento ao cliente Precor.

Fixadores		Quantidade
	Parafusos de cabeça sextavada (1¼ pol)	2
	Arruelas planas (5⁄16 pol)	20
	Arruelas planas (3⁄8 pol)	4
	Arruelas de pressão (5⁄16 pol)	20
	Parafusos Phillips (3⁄4 pol)	3
	Parafusos Allen (5⁄16 pol x 1¼ pol)	6

	Parafusos de cabeça redonda (5⁄16 pol x 1 pol)	14
	Parafusos autoatarraxan-tes (1½ pol)	4
	Parafusos sextavados de cabeça plana (¼ pol x ¾ pol)	4
	Buchas	2
	Tampas de braço de ligação	2
	Tampas de braço pivotante	2

Tampas de eixo pivotante

Tampas do suporte vertical (conjuntos direito e esquerdo, embalados separadamente)

Ferramentas necessárias

- Chave Phillips número 2
- Marreta de borracha
- Conjunto de chaves Allen padrão SAE
- Conjunto de chaves de boca padrão SAE
- Duas chaves de 9⁄16 pol (de boca e estrela)
- Cortador de fio

Execução da montagem

PERIGO **não tente conectar a energia elétrica até que todos os procedimentos de montagem tenham sido finalizados e o console esteja adequadamente instalado.**

Ao montar o EFX, certifique-se de montar o conjunto de cabos do console conforme descrito, de forma que as conexões necessárias estejam acessíveis quando adicionar o console.

Para iniciar a montagem:

1. Remova a tampa do elevador e separe-a.

   Importante: *a graxa no parafuso do elevador pode manchar roupas. Tenha cuidado para não manchar suas roupas com graxa enquanto remove a tampa do elevador. Não remova a graxa do parafuso do elevador, porque ela é necessária para um funcionamento adequado.*

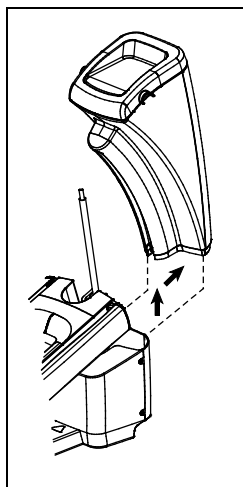



Figura 2: Remoção da tampa do elevador

2. Passe o cabo pelo suporte vertical esquerdo. Prenda-o com fita adesiva no topo do suporte vertical para segurá-lo temporariamente.

   Importante: *não estique, dobre ou danifique o cabo. Cabos danificados por instalações incorretas não serão cobertos pela Garantia Limitada Precor.*

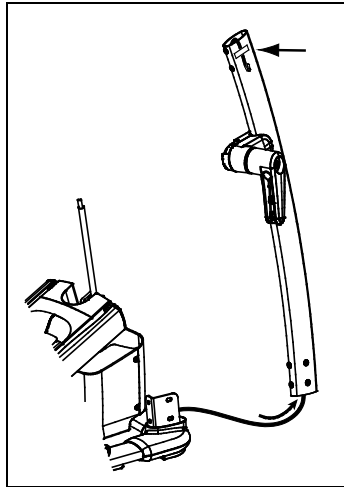



Figura 3: Passe o cabo pelo suporte vertical

3. Prenda o suporte vertical esquerdo no quadro da base usando quatro parafusos de cabeça redonda, quatro arruelas de pressão e quatro arruelas de 5⁄16 pol. Aperte parcialmente os fixadores.

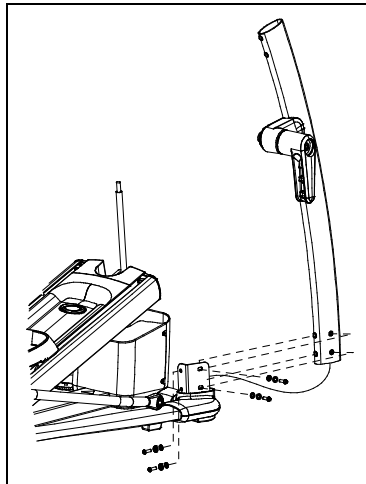



Figura 4: Fixe o suporte vertical no quadro da base

4. Repita os passos 2 a 4 para fixar o suporte vertical direito.
5. Usando uma chave sextavada em ângulo reto de 3⁄16″, remova os quatro parafusos de cabeça redonda de ¼″ x ¾″, segurando a tampa da base plástica central.
6. Remova a fita adesiva no topo do suporte vertical esquerdo.
7. Passe um dos cabos que deseja instalar para baixo pelo suporte vertical, e depois pela parte interna do suporte do pé e de volta pelo membro do quadro central. Repita este passo para posicionar os cabos restantes. A ilustração a seguir mostra o trajeto geral dos cabos.

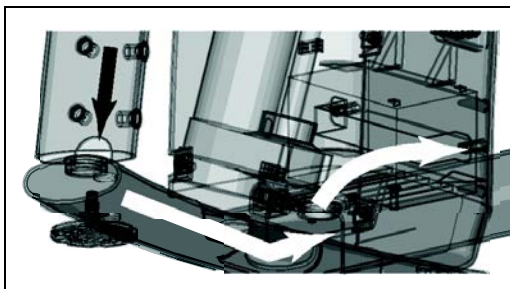



Figura 5: Trajeto de cabos no EFX

8. Puxe a extremidade do cabo para cima pela abertura logo atrás do motor de suspensão, conforme mostrado na ilustração anterior.
9. Localize a extremidade com abas do acoplador de plugue modular. Encaixe esta extremidade do acoplador na abertura quadrada no painel de ligações.
10. Deslize o terminal de desconexão rápida na ponta de aterramento do cabo de alimentação sobre o terminal de aterramento no quadro do equipamento.

11. Acople o cabo ao conector apropriado dentro da base do EFX, conforme mostrado na figura e na tabela a seguir.

    Importante: *instale o cabo coaxial utilizando uma chave de torque e aperte até 0,9 N-m (8 lb-pol). Se uma chave de torque não estiver disponível, instale o cabo coaxial com uma chave simples e aperte com uma "volta confortável + ¼ de volta". É possível a utilização de uma chave na porca interna para auxiliar o processo de aperto.*

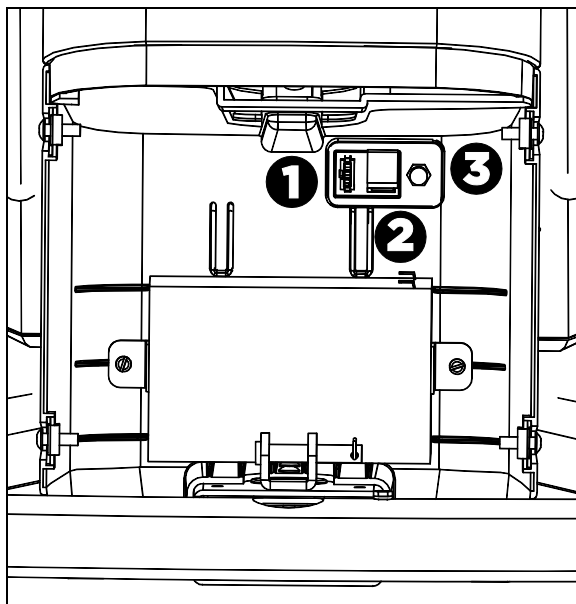



Figura 6: Pontos de conexão de cabos dentro da base do EFX

Conecte...	*Com...*
O cabo de alimentação do console (vermelho e preto, pontas individuais)	O conector de energia no painel de conexão
O cabo de televisão (preto e redondo)	O conector coaxial no painel de ligações
O cabo Ethernet (preto e plano)	A tomada modular com oito conectores no painel de ligações

12. Repita o passo anterior para conectar os cabos restantes.
13. Substitua a tampa da base plástica central e, em seguida, recoloque os quatro parafusos de cabeça redonda retirados com a tampa. Aperte completamente os parafusos.
14. Recoloque a tampa do elevador que foi removida no primeiro passo.

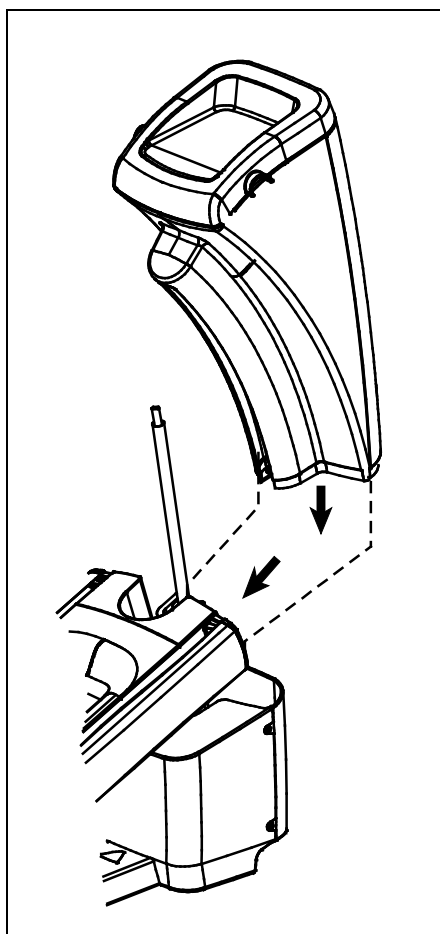



Figura 7: Recolocação da tampa do elevador

Para montar o suporte da coluna central no quadro:

Nota: confira se os fixadores da base estão soltos antes de instalar os fixadores do suporte da coluna central.

1. Peça que seu ajudante segure o suporte da coluna central enquanto você alinha os suportes de montagem com os suportes verticais.
2. Aperte o suporte da coluna central em cada suporte vertical rosqueando um parafuso de cabeça redonda, uma arruela de 5⁄16 pol e uma arruela de pressão pelos orifícios de montagem.

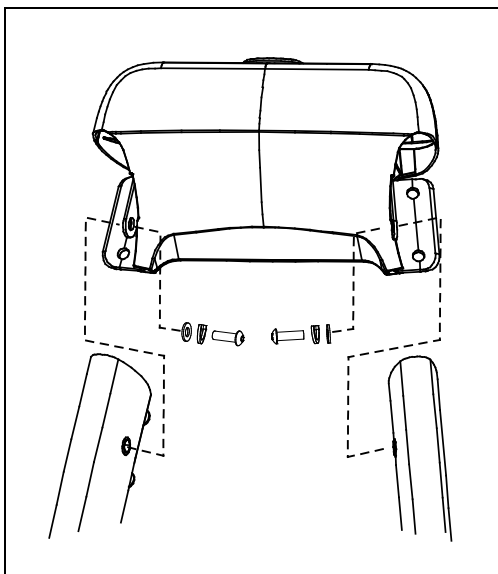



Figura 8: Visão traseira da conexão do console

Importante: *ao apertar os parafusos com a chave, certifique-se de que a cabeça do fixador esteja paralela à superfície do produto. Caso contrário, pare de apertar para evitar o acavalamento da rosca. Para evitar maiores danos, interrompa o trabalho de montagem e entre em contato com o Atendimento ao cliente.*

3. Verifique os alinhamentos e rosqueie os quatro parafusos restantes do suporte da coluna central, as quatro arruelas de ⁵⁄₁₆ pol e as quatro arruelas de pressão. Aperte com uma chave sextavada de ³⁄₁₆ pol para que o conjunto fique unido, mas deixe espaço para ajustes.

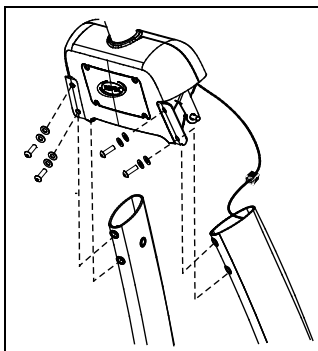



Figura 9: Fixação do suporte da coluna central

Para apertar os parafusos corretamente:

ATENÇÃO: os fixadores do suporte vertical devem estar alinhados corretamente e apertados com chave na ordem descrita abaixo. Se forem montados incorretamente, os suportes verticais poderão raspar na rampa. Antes de começar, certifique-se de que as tampas da base e do elevador estão devidamente alinhadas e que o intervalo entre elas é o mesmo. Caso contrário, mova os suportes verticais até que as tampas estejam estão devidamente alinhadas.

1. Aperte completamente os dois conjuntos de fixadores atrás do suporte da coluna central.

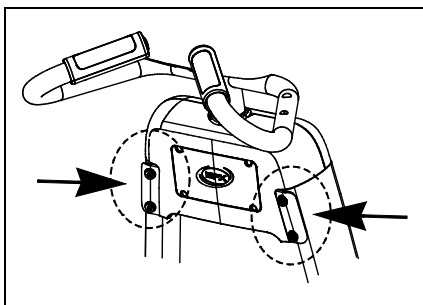



Figura 10: Aperte os fixadores na parte de trás do suporte da coluna central

2. Aperte completamente os fixadores atrás de cada suporte vertical.

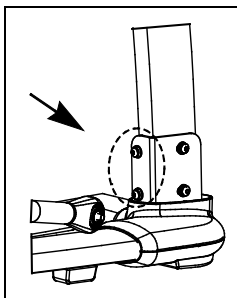



Figura 11: Aperte os fixadores traseiros nos suportes verticais

3. Aperte completamente os fixadores nos lados inferiores de cada suporte vertical.

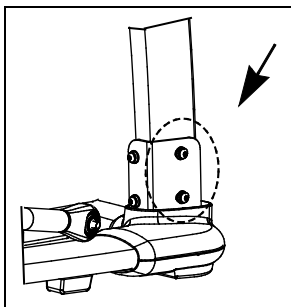



Figura 12: Aperte os fixadores dianteiros nos suportes verticais

4. Aperte completamente os fixadores na parte frontal superior do suporte da coluna central.

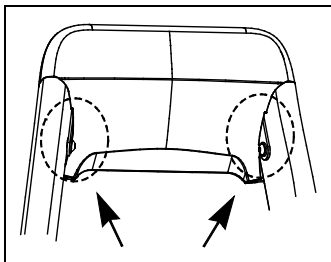



Figura 13: Aperte os fixadores frontais no suporte da coluna central

Para acoplar o suporte para garrafa:

1. Posicione o suporte para garrafa conforme mostrado na figura e acople-o à barra de suporte fixa da direita.

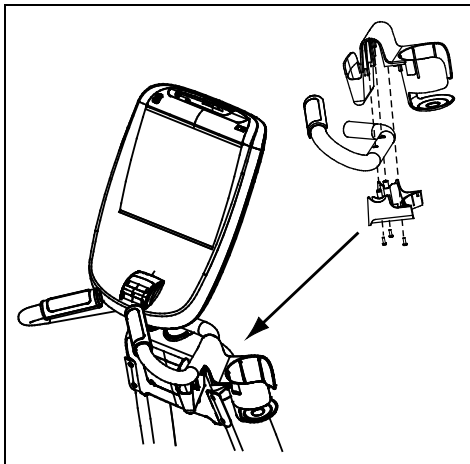



Figura 14: Acoplamento da garrafa de água

2. Prenda o suporte para garrafa na barra de suporte utilizando três parafusos Phillips.

Para acoplar as barras móveis superiores:

CUIDADO: as barras móveis podem balançar e causar lesões. Para evitar lesões, abaixe a barra móvel em direção ao chão assim que a montagem da barra de suporte estiver concluída.

1. Para alinhar corretamente, gire o braço pivotante para uma posição horizontal. Aplique pressão para encaixar a cunha protuberante da barra de suporte no respectivo suporte.

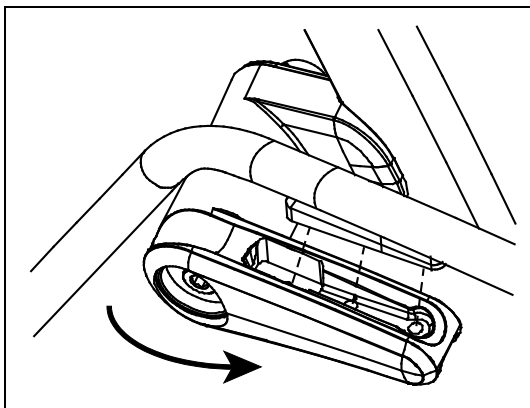



Figura 15: Acoplamento da barra e do suporte

2. Para fixar as barras móveis dos membros superiores, coloque uma arruela de pressão e uma arruela de 5⁄16 pol nos seis parafusos Allen e insira três parafusos em cada suporte da barra. Aperte completamente os fixadores usando uma chave sextavada de ¼ pol.

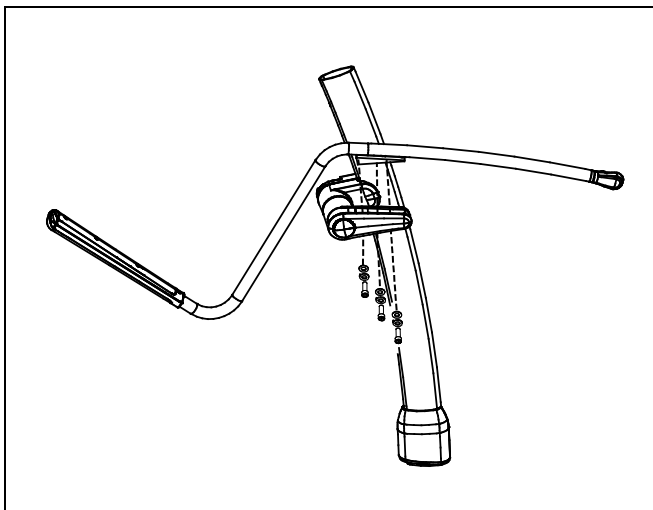



Figura 16: Detalhe do acoplamento da barra superior

Importante: *na etapa a seguir, instale os fixadores na ordem apresentada. A bucha desliza para dentro do braço de ligação. As cabeças dos parafusos permanecem no lado da rampa do braço de ligação.*

3. Fixe as barras aos braços de ligação usando dois parafusos de cabeça sextavada, duas buchas e quatro arruelas de ⅜ pol.

   Observação: para facilitar a instalação, deslize o pedal correspondente até o topo da rampa antes de fixar cada barra.

4. Aperte completamente os fixadores usando uma chave estrela de 9⁄16 pol.

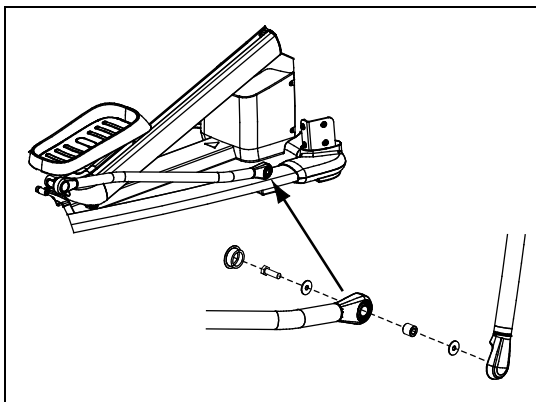



Figura 17: Acoplamento do braço de ligação

5. Alinhe o recorte no interior da tampa do braço de ligação ao orifício de montagem do braço de ligação. Aplique pressão na tampa até que ela se encaixe no lugar.

Para fixar as tampas do suporte vertical e as tampas do braço pivotante.

1. Coloque uma tampa interna e outra externa no suporte vertical ao redor de um dos suportes verticais, alinhando-os de forma que as setas em suas superfícies internas apontem para a frente da máquina.
2. Alinhe as saliências na tampa externa com os orifícios de parafuso na tampa interna.
3. Aplique pressão nas duas tampas de forma que as saliências se encaixem firmemente nos orifícios de parafuso.
4. Fixe as tampas do suporte vertical usando dois parafusos autoatarraxantes.

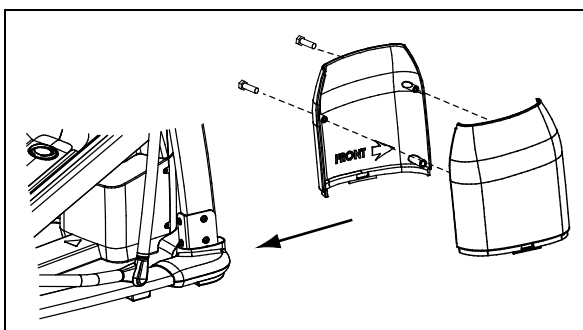



Figura 18: Acoplamento da tampa do suporte vertical (tampa direita mostrada)

5. Deslize as tampas para baixo e encaixe-as no suporte da base.

   Observação: você deve alinhar as tampas de forma que a borda de cada tampa encaixe dentro da extremidade do suporte da base e o gancho no suporte da base encaixe na entrada correspondente na tampa. Quando tiver encaixado as tampas no lugar, as superfícies das tampas e o suporte da base devem estar suavemente alinhados.
6. Repita as etapas 1 a 5 para fixar o par oposto de tampas do suporte vertical.
7. Encaixe as tampas do braço pivotante e fixe-as com um martelo de borracha.

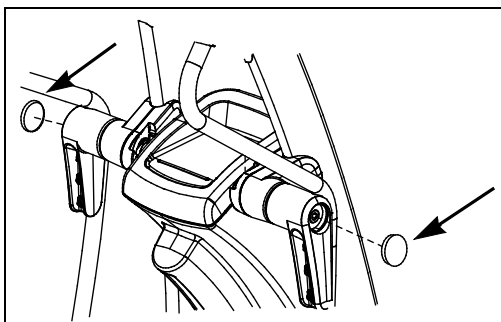



Figura 19: Acoplamento da tampa de braço pivotante

8. Insira duas tampas de eixo pivotante e pressione-as firmemente no local.

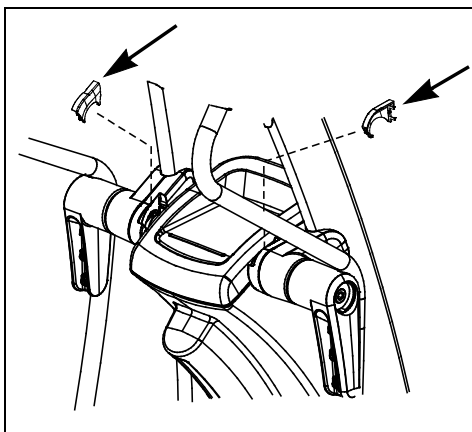



Figura 20: Acoplamento da tampa com eixo

Nivelamento do EFX

Certifique-se de que a unidade esteja nivelada antes de permitir que alguém a utilize.

ATENÇÃO: para evitar movimentos, certifique-se de que os pés ajustáveis estejam em contato com o chão.

Para nivelar a unidade:

1. Balance gentilmente a unidade. Se houver algum movimento, peça ao seu ajudante para inclinar a unidade para um lado enquanto você localiza os pés ajustáveis.
2. Corrija a altura de cada pé ajustável conforme instruções a seguir.

Se desejar...	*Gire os pés ajustáveis...*
Suspender a unidade	No sentido anti-horário
Abaixar a unidade	No sentido horário

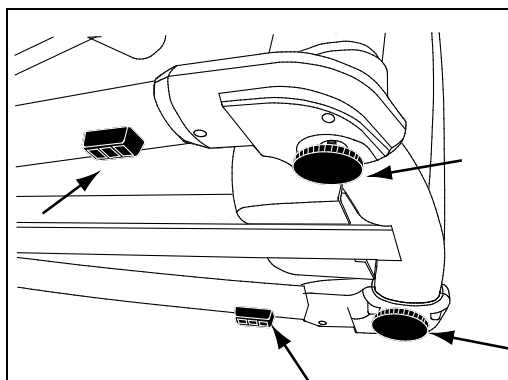



Figura 21: Localização do calço de borracha e do pé ajustável

Importante: *coloque a unidade em uma superfície plana. Com a rotação dos pés ajustáveis não se consegue compensar irregularidades extremas da superfície.*

Ao concluir o ajuste da unidade, coloque-a no chão e verifique novamente se está nivelada.

Amaciamento do equipamento

Os equipamentos Precor não necessitam realmente de um período de amaciamento. No entanto, componentes móveis como correias, engrenagens e rolamentos podem se acomodar durante o armazenamento ou envio do equipamento. Por isso, o equipamento pode operar com um pouco de aspereza ou barulho quando for ativado pela primeira vez.

Geralmente, o equipamento retorna à operação suave após um ou dois dias de utilização normal. Caso isso não aconteça, entre em contato com seu revendedor para buscar assistência. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Capítulo 2

Instalação do console

Para facilitar a instalação, todos os consoles Precor Experience Series usam as mesmas ferragens para montagem e localizações dos conectores sempre que possível. A sequência de instalação para todos eles é a seguinte:

- Rosquear o conjunto de cabos do console
- Conexão dos cabos
- Finalização da instalação (aperto dos parafusos de montagem e fixação da tampa traseira)

As seções a seguir descrevem como realizar essas tarefas.

Rosquear o conjunto de cabos do console (P80)

Anteriormente na instalação, você passou os cabos necessários através do quadro da unidade até a saída pela abertura no suporte do console. À medida que alinha a placa traseira no console com o suporte do console, certifique-se de que o conjunto de cabos do console passe corretamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar a seguir o procedimento, remova os parafusos de montagem do suporte do console e a placa traseira do console de controle. Para remover a cobertura, use suas unhas para soltar a borda inferior e depois sacuda a tampa para cima e para fora como mostra a ilustração a seguir.*

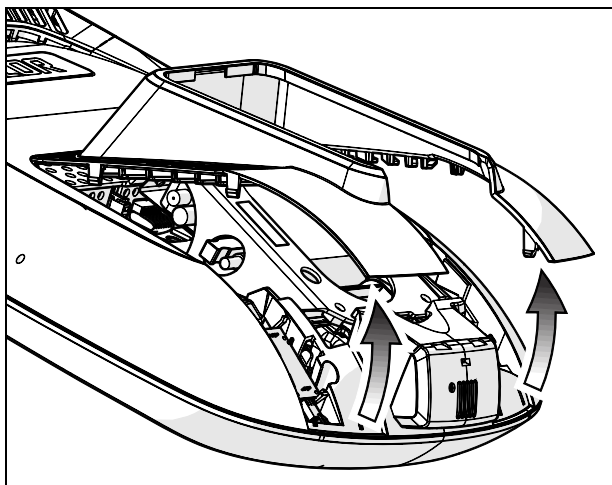



Figura 22: Remoção da tampa de acesso do console P80

Rosquear o conjunto de cabos do console:

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio suporte do console na unidade.
2. Posicione o console sobre o suporte do console.
3. Coloque o console no suporte do console de forma que o entalhe na parte inferior da tampa de trás do console se encaixe no gancho retangular na parte inferior do suporte do console, conforme mostrado na figura abaixo.

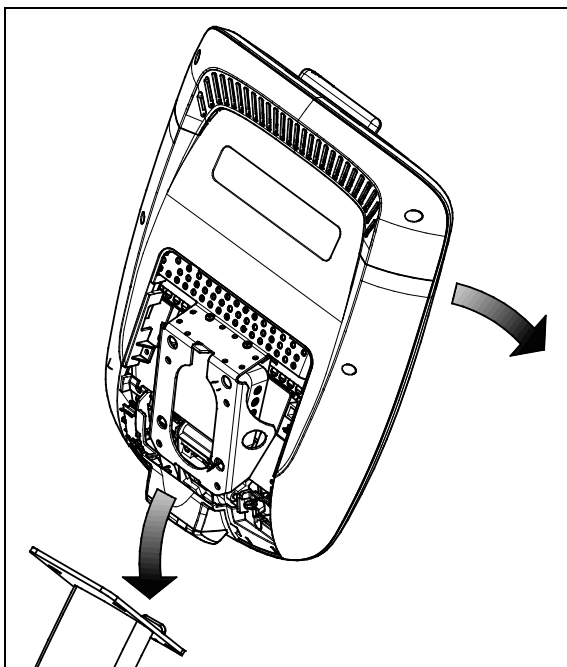



Figura 23: Posição do console na unidade base

4. Incline o console para frente até que ele pare. Use uma das mãos para firmar o console nessa posição, ou peça ao seu ajudante que o faça.

Conexão dos cabos (P80)

Após instalar o console, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos do console e acople-os aos conectores de circuito adequados dentro do console. Consulte a figura e a tabela a seguir para identificar os cabos e conectores.

Importante: *todos os cabos devem passar pela abertura no centro da montagem do console.*

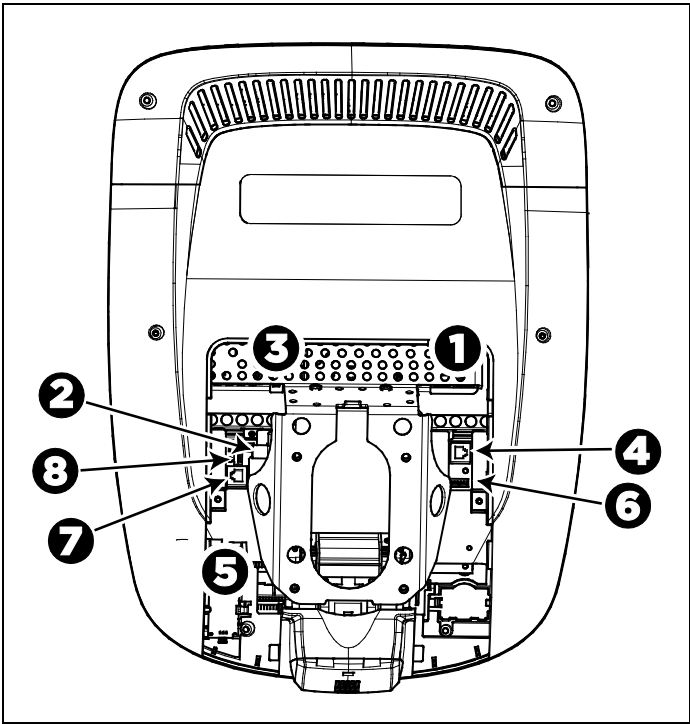



Figura 24: Conexões dos cabos, console P80

Tabela 1. Conexões internas de cabo do P80

Cabo	**Tipo de conector**	**Localização do conector de circuito**
Ethernet (LAN)	Modular de oito contatos, no cabo preto redondo	❶
Entrada de TV	Coaxial tipo F	❷

Cabo	**Tipo de conector**	**Localização do conector de circuito**
Energia	Dividir o cabo de alimentação	❸
Dados da unidade básica	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❹
Sensores de batimento cardíaco	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❺
Chave de segurança (somente esteiras)	Fita de seis contatos, de encaixe único	❻
CSAFE	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❼
Sensor de interrupção automática (apenas esteiras)	Fita vertical com quatro contatos, com chave	❽

Para simplificar a instalação e a manutenção, passe e conecte os cabos de 1 a 5 de acordo com as instruções a seguir.

Nota: nas figuras desta seção, alguns cabos são omitidos para fins de clareza.

Conexão do cabo de televisão

O sintonizador de televisão do console é montado dentro da placa traseira do console. O sintonizador inclui um adaptador para cabos curtos que permite que a televisão seja conectada fora da placa traseira.

Para conectar o cabo de televisão:

1. Puxe o cabo no canto inferior direito da placa traseira.
2. Passe o cabo no sentido anti-horário ao redor e fora da placa traseira.

   Importante: *na etapa seguinte, instale o cabo utilizando uma chave de torque e aperte até 0,9 N-m (8 lb-pol). Se uma chave de torque não estiver disponível, instale o cabo coaxial com uma chave simples e aperte com uma "volta confortável + ¼." Você também pode usar uma chave na porca interna para ajudar a apertar a conexão.*
3. Acople o conector do cabo ao conector do cabo do sintonizador e aperte usando duas chaves de boca de 7⁄16 pol. Posicione os dois conectores em cima do canto superior direito da placa traseira.

4. Use uma amarração de plástico para fixar os conectores na parte superior da placa traseira. Passe a amarração através dos dois orifícios pequenos no canto superior direito da tampa superior, amarre os conectores e aperte firmemente. Corte e remova a extremidade protuberante da amarração.

A figura a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

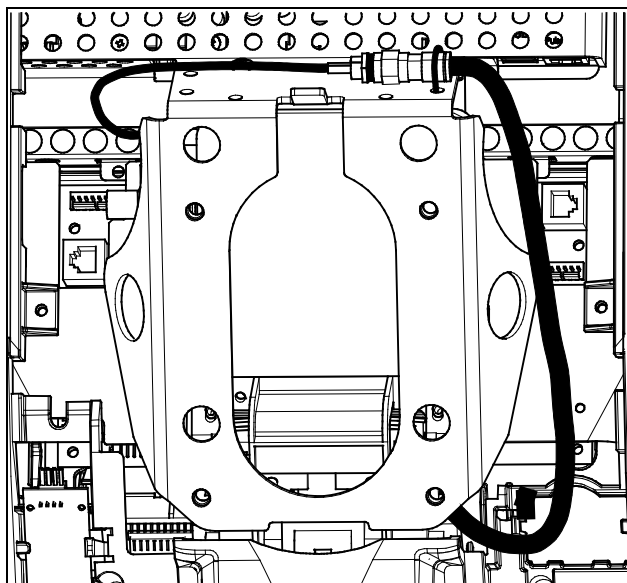



Figura 25: Conexão do cabo de televisão

Conexão dos cabos de dados Ethernet e da unidade base

Os cabos de dados Ethernet e da unidade base passam através de uma abertura no canto superior direito da placa traseira e são conectados às entradas modulares próximas no console. Por isso, é importante ter cuidado ao conectar os cabos. O cabo Ethernet preto é conectado a uma entrada logo abaixo do suporte de metal perfurado na parte superior da abertura no console. O cabo de dados da unidade base cinza é conectado a uma entrada inferior mais próxima da placa traseira.

Consulte a figura a seguir para obter a posição correta dos dois cabos.

ATENÇÃO: se você conectar o cabo de dados da unidade base à entrada incorreta, o equipamento não funcionará.

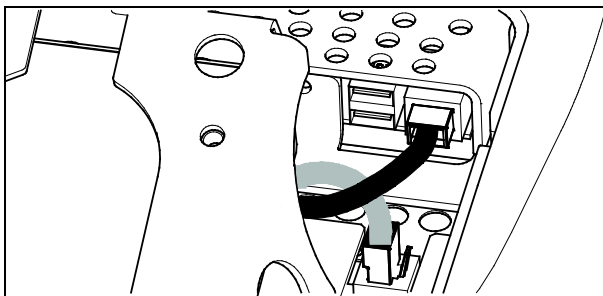



Figura 26: Conexão dos cabos de dados Ethernet e da unidade base

Conexão do cabo do sensor de frequência cardíaca

O cabo do sensor de frequência cardíaca passa através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira e para baixo em direção à placa de circuito pequena na parte inferior esquerda do console. A figura a seguir mostra como o cabo deve estar posicionado depois da instalação.

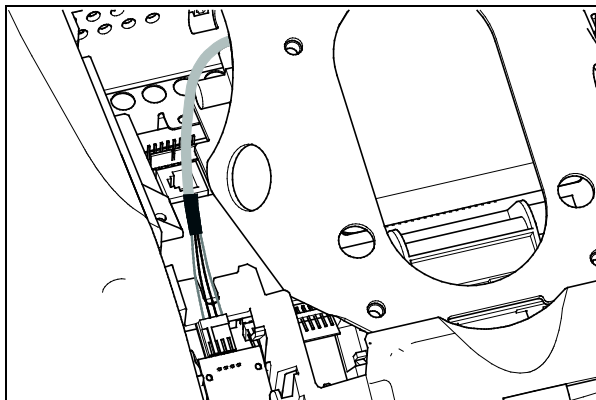



Figura 27: Conexão do cabo de frequência cardíaca

Conexão do cabo de alimentação

Passe o cabo de alimentação através da abertura no canto superior esquerdo da placa traseira. Na abertura próxima dentro da estrutura de aço do console, localize o conector de entrada de energia no cabo de alimentação divisor e conecte-o ao cabo de alimentação.

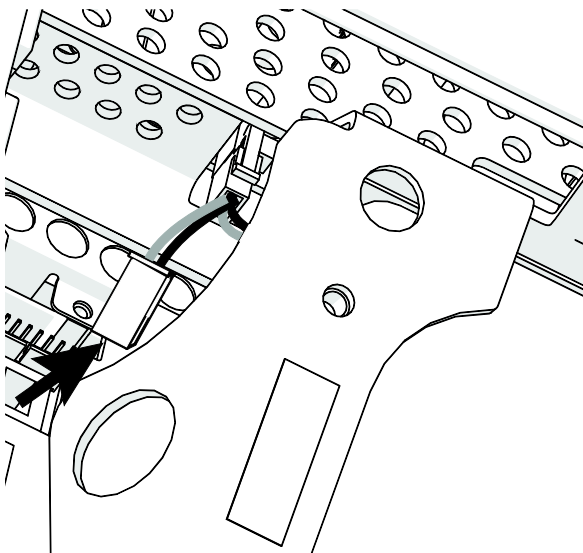



Figura 28: Conectar o cabo de alimentação

Finalização da instalação do console (P80)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as conexões que você já fez. Certifique-se de que todos os cabos estejam conectados firme e completamente, e que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Para finalizar a instalação:

1. Passe o cabo extra de volta no tubo de pescoço.
2. Incline o console de controle para trás (em sua direção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte do console e os orifícios dos parafusos se alinhem corretamente.
3. Insira os quatro parafusos de cabeça plana de ⅝ polegadas nos orifícios do suporte do console e rosqueie-os nos orifícios na placa traseira no console. Aperte parcialmente os parafusos usando uma chave sextavada de 5⁄32 polegadas.
4. Alinhe as duas linguetas no fundo da tampa traseira do console com os orifícios no fundo da caixa do console. Insira as linguetas nos orifícios.
5. Insira as linguetas restantes na tampa traseira com as ranhuras correspondentes na caixa do console.
6. Pressione cuidadosamente as extremidades da tampa traseira para encaixá-las no lugar.

Rosquear o conjunto de cabos do console (P30 e P10)

Anteriormente na instalação, você passou os cabos necessários através do quadro da unidade até a saída pela abertura no suporte do console. À medida que alinha a placa traseira no console com o suporte do console, certifique-se de que o conjunto de cabos do console passe corretamente pelas aberturas de ambos os componentes.

Importante: *antes de começar a seguir o procedimento, remova os parafusos de montagem do suporte do console e a placa traseira do console de controle. Deixe a cobertura e seus materiais de montagem de lado, para uso posterior.*

Rosquear o conjunto de cabos do console:

1. Procure passar o máximo possível de cada cabo pela abertura no meio suporte do console na unidade.
2. Posicione o console sobre o suporte do console.
3. Coloque o console no suporte do console de forma que o entalhe na parte inferior da tampa de trás do console se encaixe no gancho retangular na parte inferior do suporte do console, conforme mostrado na figura abaixo.

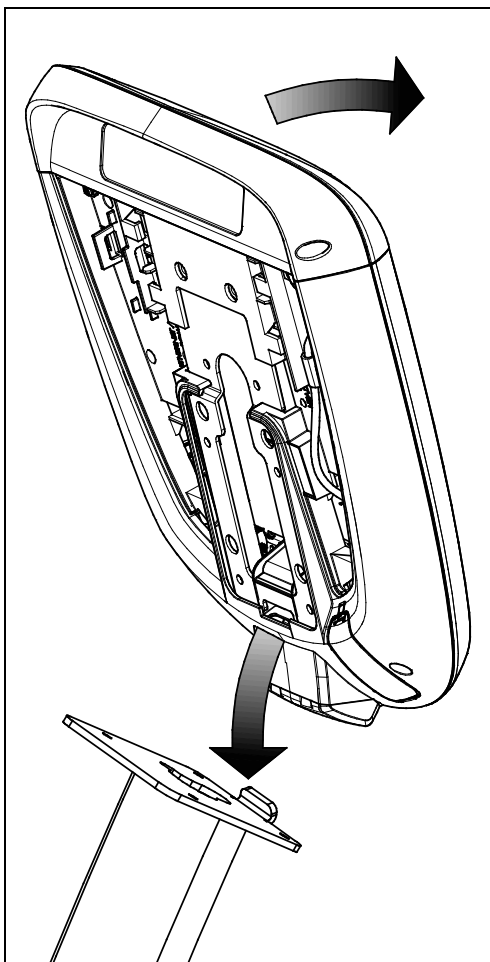



Figura 29: Posição do console na unidade base

4. Incline o console para frente até que ele pare. Use uma das mãos para firmar o console nessa posição, ou peça ao seu ajudante que o faça.

Conexão dos cabos (P30 e P10)

Importante: *passe todos os cabos através da abertura semi-circular logo acima da montagem do console, como mostrado na figura abaixo.* ***Não*** *tente rotear cabos por meio de outras aberturas ou pelo canal de aço acima da montagem.*

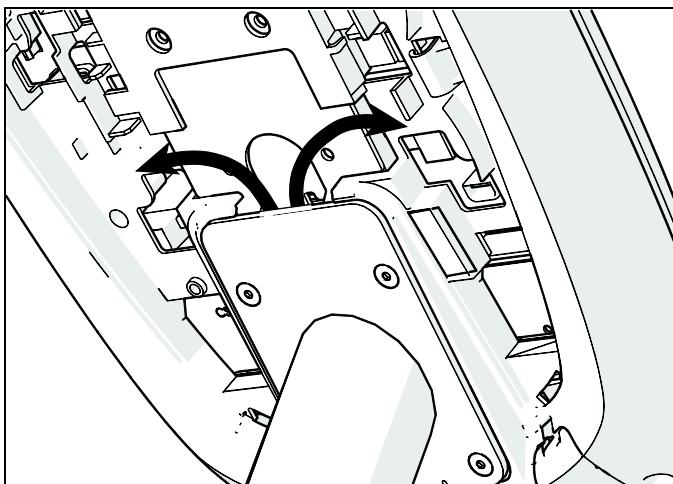



Figura 30: Roteamento do cabo da montagem ao console

Após instalar o console, separe os cabos individuais da extremidade do conjunto de cabos do console e acople-os aos conectores de circuito adequados dentro do console. Consulte a figura e a tabela a seguir para identificar os cabos e conectores.

Importante: *todos os cabos devem passar pela abertura no centro da montagem do console.*

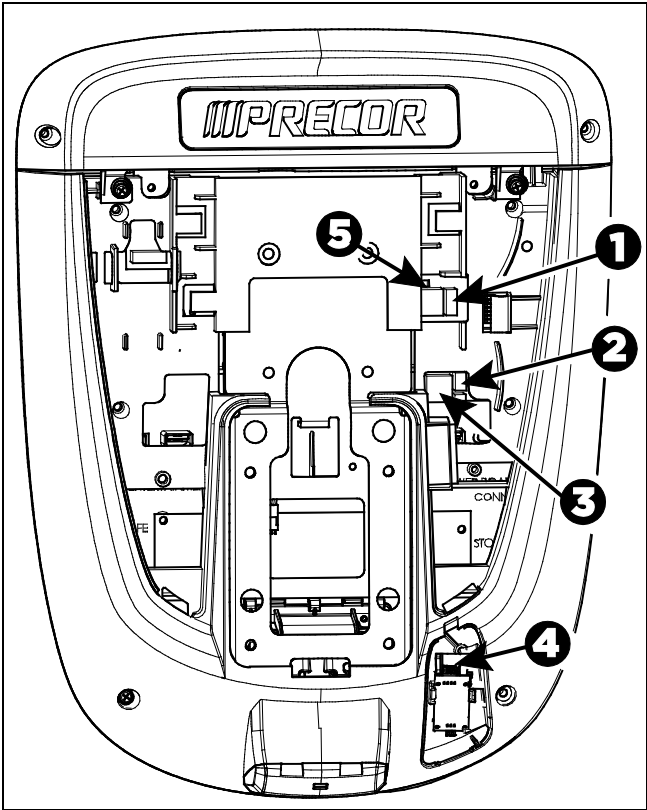



Figura 31: Conexões dos cabos, consoles P30 e P10

Tabela 2. Conexões internas de cabo do P30 e do P10

Cabo	**Tipo de conector**	**Localização do conector de circuito**
Chave de segurança (somente esteiras)	Fita de seis contatos, de encaixe único	❶
Sensor de interrupção automática (apenas esteiras)	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❷

Cabo	Tipo de conector	Localização do conector de circuito
Dados da unidade básica	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❸
Sensores de batimento cardíaco	Fita de quatro contatos, de encaixe único	❹
CSAFE	Modular de oito contatos, no cabo plano cinza	❺

Finalização da instalação do console (P30 e P10)

Antes de concluir os passos finais da instalação, confira as conexões que você já fez. Certifique-se de que todos os cabos estejam conectados firme e completamente, e que todos os cabos desnecessários foram amarrados adequadamente.

Para finalizar a instalação:

1. Passe o cabo extra de volta no tubo de pescoço.
2. Incline o console de controle para trás (em sua direção) até que a lingueta na extremidade superior da placa traseira deslize pela extremidade superior do suporte do console e os orifícios dos parafusos se alinhem corretamente.
3. Insira os quatro parafusos de cabeça plana de ⅝ polegadas nos orifícios do suporte do console e rosqueie-os nos orifícios na placa traseira no console. Aperte parcialmente os parafusos usando uma chave sextavada de 5⁄32 polegadas.
4. Alinhe as duas linguetas no fundo da tampa traseira do console com os orifícios no fundo da caixa do console. Insira as guias nos orifícios.

5. Insira os dois parafusos Phillips de #8–32 x ½ pol que você removeu antes nos orifícios da borda superior da tampa traseira do console. Aperte os parafusos até o fim.

   ***Importante**: tenha cuidado para não apertar os cabos entre a tampa traseira e as cabeças dos parafusos de montagem do PVS.*

6. Aperte completamente os quatro parafusos de montagem (apertados parcialmente na etapa 3) usando uma chave sextavada de ⁵⁄₃₂ pol.

Verificando se o monitor de taxa de batimento cardíaco está funcionando

Para verificar se o monitor de taxa de batimento cardíaco está funcionando:

1. Comece a fazer exercícios no equipamento.
2. Agarre as duas barras de apoio sensíveis ao toque.

   Observação: a taxa de batimento cardíaca é lida a cada dez segundos. Durante este tempo, o coração pisca no monitor. Você deve manter contato com ambas as placas de metal em cada barra de apoio, para garantir uma leitura exata.

3. Olhe para o monitor da TAXA DE BATIMENTO CARDÍACO Após alguns segundos, um número aparecerá, indicando sua taxa de batimento cardíaco.
4. Se um número não aparecer no monitor da TAXA DE BATIMENTO CARDÍACO, realize as seguintes verificações:
   - Verifique se o cabo está conectado corretamente.
   - Repita o teste com uma pessoa diferente. Embora o monitor da taxa de batimento cardíaco geralmente seja muito preciso, pode não funcionar corretamente para alguns indivíduos.

   Observação: se você usar monitoramento sem fio da taxa de batimento cardíaco, repita este teste usando uma faixa peitoral ou um simulador de pulso sem fio, ao invés de agarrar as barras de apoio sensíveis ao toque.

Capítulo 3

Manutenção

Para manter o equipamento funcionando adequadamente, realize as pequenas tarefas de manutenção desta seção nos intervalos mostrados na lista de verificação de manutenção. A não execução da manutenção no equipamento de acordo com as instruções desta seção pode anular a Garantia Limitada da Precor.

PERIGO **para reduzir o risco de choque elétrico, sempre desconecte o equipamento de sua fonte de alimentação antes de limpá-lo ou de realizar qualquer tarefa de manutenção. Se o equipamento tiver alimentação própria mas também possuir um adaptador de alimentação opcional, desconecte o adaptador.**

Limpeza diária

A Precor recomenda a limpeza do equipamento antes e depois de cada sessão de exercício. Para remover poeira e sujeira do equipamento, limpe todas as superfícies expostas com um pano macio umedecido com um dos seguintes produtos de limpeza:

- Solução de 30 partes de água para uma parte de Simple Green® (para mais informações, acesse **www.simplegreen.com**)
- Limpador ENVIR-O-SAFE enriquecido com oxigênio ou concentrado para limpeza multitarefa, diluído de acordo com as instruções do fabricante (para mais informações, acesse **www.daleyinternational.com**)

Você pode também limpar o equipamento com lenços de limpeza para equipamentos de ginástica Athletix (para mais informações, acesse **www.athletixproducts.com**)

ATENÇÃO: leia e siga as instruções do fabricante, especialmente as instruções de diluição, antes de usar qualquer produto de limpeza nos equipamentos Precor. Não use produtos de limpeza concentrados sem diluição, nem produtos contendo ácidos de qualquer tipo, pois prejudicam o revestimento protetor do equipamento e anulam a garantia limitada Precor. Jamais despeje água ou borrife líquidos em qualquer peça do equipamento. Deixe o equipamento secar completamente antes de utilizá-lo.

Aspire o chão sob o equipamento com frequência para evitar o acúmulo de poeira e sujeira que podem interferir no seu funcionamento. Use uma escova macia de nylon para limpar os sulcos no equipamento com pedais.

Inspeção diária

Pelo menos uma vez por dia, verifique se o equipamento apresenta os seguintes problemas:

- Correias deslizando
- Fixadores frouxos
- Ruídos incomuns
- Cabos de alimentação desgastados ou desfiados
- Qualquer outra indicação de que o equipamento pode estar precisando de manutenção

Importante: *se determinar que o equipamento precisa de manutenção, desconecte todas as conexões de alimentação (televisão, Ethernet e alimentação) e retire-o da área de exercícios. Coloque um aviso de FORA DE SERVIÇO no equipamento e deixe claro para todos os usuários que ele não deverá ser usado.*

Para pedir peças ou contatar um provedor de serviços autorizado Precor na sua área, consulte *Assistência técnica*.

Manutenção semanal

Realize as tarefas de manutenção a seguir semanalmente:

1. Desconecte a fonte de alimentação externa.
2. Limpe as rampas e roletes com água ou um detergente aprovado.
3. Inspecione o cabo de alimentação para verificar se está pressionado sob o equipamento ou entre duas peças móveis.
4. Limpe o chão sob o equipamento usando um aspirador de pó ou um pano úmido.
5. Quando o chão estiver completamente seco, reconecte o cabo de alimentação.
6. Teste todas as funções do console, incluindo recursos de monitoramento da frequência cardíaca.
7. Verifique se a unidade está totalmente apoiada no chão. Todos os pés devem estar tocando o chão e a unidade não deve balançar durante o uso. Se não estiver, nivele-a novamente conforme descrito em *Nivelamento do EFX*.

Manutenção mensal

PERIGO **TOME MUITO CUIDADO quando a tampa traseira de qualquer EFX for removida. Poderá ocorrer lesão grave se os dedos ficarem presos entre raios da roda volante, pedivelas, braços móveis e a soldagem. É recomendado prender o braço móvel no pedivela com uma braçadeira. Preste atenção a outras pessoas na área de trabalho que possam mover o braço.**

Realize as tarefas de manutenção a seguir mensalmente:

1. Limpe a estrutura, a tampa e os braços com água ou um detergente aprovado.
2. Limpe o exterior do console com esponja úmida ou pano macio e seque com uma toalha limpa. Mantenha os componentes eletrônicos longe de água para evitar choques elétricos ou danos.
3. Limpe a tela sensível ao toque usando um pano macio que não seja de algodão e uma solução de 91% de álcool isopropílico (como é vendida ou diluída na mesma quantidade de água).
4. Remova a tampa traseira. Remova detritos com um aspirador de pó, tomando cuidado para não aproximar demais o bocal do aspirador de placas de circuito (a menos que o aspirador de pó seja protegido contra formação de energia estática).
5. Verifique a tensão da correia na qual os usuários sobem e da que aciona o equipamento.
6. Limpe e lubrifique o parafuso do motor do elevador com uma graxa aprovada, como SuperLube® com Teflon® ou graxa sintética Mobil 1® (somente para modelos de rampa regulável).
7. Verifique se todos os fixadores estão apertados e com o torque adequado.
8. Recoloque todas as tampas.
9. Verifique se a unidade está totalmente apoiada no chão. Todos os pés devem estar tocando o chão e a unidade não deve balançar durante o uso. Se não estiver, nivele-a novamente conforme descrito em *Nivelamento do EFX*.

Armazenamento do monitor de batimento cardíaco

Se tiver adquirido um monitor de batimento cardíaco opcional, armazene-o em um local sem sujeira e poeira (por exemplo, um armário ou uma gaveta). Proteja o monitor de batimento cardíaco de variações extremas de temperatura. Não o armazene em um local que possa ser exposto a temperaturas abaixo de 0°C (32°F).

Para limpar o monitor de batimento cardíaco, utilize uma esponja ou pano macio umedecido com água e sabão suave. Seque a superfície cuidadosamente com uma toalha limpa.

Movimentação do equipamento

O equipamento é muito pesado. Se planeja movê-lo para uma nova localização, obtenha ajuda de outra pessoa adulta e use técnicas de suspensão adequadas. Se o equipamento incluir roletes em uma extremidade, use os roletes para reduzir a carga sobre você e seu ajudante.

Recomendamos um carrinho de quatro rodas para mover os Elliptical Fitness Crosstrainers.

Armazenamento de longo prazo

Se você planeja não utilizar o equipamento por um período longo, realize as seguintes tarefas para prepará-lo para o armazenamento:

- Se o equipamento possuir um cabo de alimentação, desconecte o cabo.
- Se possuir um adaptador de alimentação opcional, conecte-o para evitar danos na bateria interna.
- Posicione-o de forma que não seja danificado e não interfira com as pessoas e com outros equipamentos.

Capítulo 4

Recursos com alimentação própria

Importante: *este capítulo do manual descreve equipamentos de fitness da Precor que podem funcionar sem estar conectados à alimentação de CA. Isso inclui unidades equipadas com consoles P30 ou P10. No entanto, os consoles P80 precisam estar conectados à alimentação de CA através de suas fontes de alimentação para funcionar. Por isso, este capítulo não se aplica aos equipamentos com consoles P80.*

Em equipamentos com alimentação própria, o sistema inicializa e exibe a tela de boas-vindas quando um usuário começa a se exercitar. Uma taxa mínima de movimento deve ser mantida para que a mensagem apareça, como mostrado na tabela seguinte. Quando os requisitos são atendidos, a energia gerada permite o funcionamento adequado do equipamento.

Tabela 3. Requisitos mínimos para o funcionamento

Equipamento	Taxa de movimento
AMT	40 passadas por minuto (PPM)
EFX	40 passadas por minuto (PPM)
Stepper	30 passos por minuto
Bicicleta	20 rotações por minuto (RPM)

As informações são exibidas quando a bateria estiver baixa ou quando a taxa de movimento cair abaixo dos requisitos mínimos. O visor explica o que fazer para conservar a energia. Se as mensagens forem ignoradas, o equipamento inicia o procedimento de desligamento para manter a carga da bateria. Consulte *Visores informativos antes do desligamento*.

É possível adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, que fornece energia constante para o equipamento. Se você planeja alterar as configurações de clube em uma unidade equipada com um console P30 ou P10, o adaptador de energia é altamente recomendado. Para adquirir o adaptador opcional de energia, fale com seu representante. Consulte *Assistência técnica*.

Visores informativos antes do desligamento

O equipamento economiza carga da bateria entrando em um modo de desligamento. Se o usuário não mantiver a frequência mínima de movimento, inicia-se um processo de desligamento de 30 segundos.

Nesse modo, o console exibe um indicador de contagem regressiva e ignora teclas pressionadas. Se nenhum movimento for detectado ou se a frequência de movimento permanecer abaixo do limite mínimo, o indicador mudará e a contagem regressiva continuará.

Observação: o usuário pode retomar o treinamento antes de o período de contagem regressiva terminar, e o exercício continuará a partir do ponto em que foi pausado.

Importante: *se o equipamento for conectado a um dispositivo controlador CSAFE, o processo de desligamento seguido será ligeiramente diferente. Dez segundos antes do desligamento do equipamento, o mesmo encerra a sessão de exercícios e exibe uma mensagem de redefinição enquanto se desconecta do dispositivo controlador CSAFE. Ele ignora todas as teclas pressionadas durante esses dez segundos.*

Sintomas de Bateria Baixa

Se ninguém usou o equipamento por muito tempo, a bateria pode precisar de recarga.

Os sintomas de bateria baixa incluem:

- Um monitor piscando ou errático
- Perda de informações sobre o usuário e programas depois que o usuário para de se exercitar, sem qualquer exibição do resumo de exercícios ou notificação de encerramento pendente.
- Impossibilidade de diminuir a configuração de inclinação (se houver)

Importante: *para manter uma fonte de energia constante, use o adaptador de energia opcional.*

Utilização do adaptador de alimentação elétrica opcional

Após conectar o adaptador de alimentação elétrica ao equipamento, conecte a outra extremidade na fonte de alimentação elétrica apropriada (120V ou 240V).

ATENÇÃO: quando o adaptador opcional estiver em uso, verifique se o cabo de alimentação elétrica gera riscos à segurança. Mantenha-o longe de lugares de circulação de pessoas e de peças móveis. Se o cabo de alimentação ou o módulo de conversão de energia elétrica forem danificados, eles deverão ser substituídos.

O console de controle funciona de forma diferente quando o adaptador de alimentação elétrica está conectado. Como o adaptador de alimentação fornece uma fonte constante de energia, o usuário pode parar por períodos curtos de tempo sem ter que iniciar os procedimentos de desligamento. Quando o limite de tempo de pausa expira e o usuário não retoma o exercício, o visor retorna à tela de boas-vindas. O tempo de pausa padrão é de 30 segundos para todos os equipamentos de fitness. Consulte o manual de seu console de controle para obter instruções sobre como definir ou alterar o limite de tempo de pausa. Para saber como instalar o adaptador de alimentação elétrica, consulte *Kit do adaptador de alimentação elétrica opcional*.

Kit do adaptador de alimentação elétrica opcional

Se adquirir um adaptador de alimentação elétrica opcional, você também deverá adquirir o kit do cabo interno. O kit vem com o cabo, o suporte e os fixadores que conectam o adaptador à placa inferior dos componentes eletrônicos.

ATENÇÃO: o kit do cabo interno deve ser instalado pela equipe de manutenção autorizada. Não tente instalar sozinho, pois isso poderá anular a Garantia Limitada da Precor. Para obter mais informações, consulte *Assistência técnica*.

Importante: *se o equipamento incluir o console P80, o adaptador de alimentação opcional e o kit do cabo interno deverão ser instalados para fornecer alimentação contínua à unidade base e suportar sua bateria interna.*

Após instalar o kit, conecte o adaptador ao equipamento. Conecte a extremidade oposta à fonte de alimentação apropriada para o seu equipamento (120V ou 240V). Verifique as instruções de segurança encontradas no início deste manual antes de utilizar o adaptador de alimentação elétrica.

Substituição da bateria

A bateria do equipamento foi desenvolvida para durar por um longo tempo. Entretanto, se você achar que a bateria precisa ser substituída, entre em contato com um técnico de serviço autorizado. Consulte *Assistência técnica*.

ATENÇÃO: a bateria dentro do equipamento contém materiais nocivos e deve ser descartada de acordo com as regulamentações locais para descarte de materiais perigosos. Consulte *Materiais perigosos* e *descarte correto*.